VOL 6 - ISSUE 59 JUNE 2014

MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

BAKE PARLOR

سب ہی کھاتے ھیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

اچاری میکرونی

شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا : 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکنگ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی : 01 پیکٹ

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

BAKE PARLOR

سب ہی کھاتے ھیں

20 GREAT RECIPES OF THE WORLD FROM BAKE PARLOR

ORIENTAL PARLOR
HOT N SOUR NOODLES
SEVEN SPICE MACARONI
CHICKEN MANCHURIAN
CHICKEN CHOWMEIN
CHICKEN CHILLI

AMERICAN PARLOR
CAJUN SPAGHETTI
FAJITA SPAGHETTI

BBQ PARLOR
TIKKA MACARONI
BAR 'B' QUE MACARONI

RUSSIAN PARLOR
SHASHLIK MACARONI

DESI PARLOR
MEAT BALL SPAGHETTI
BALTI MACARONI
BIRYANI MACARONI
ACHARI MACARONI
JALFREZI MACARONI

ITALIAN PARLOR
CHICKEN LASAGNE

SNACK PARLOR
SAMOSA MACARONI
CHAT MACARONI
AFGHANI AASH MACARONI
PASTA KABAB

www.bakeparlor.com

20 Recipes
to delight your taste buds

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔
چکن اور پاستا کریمی مینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ چھوٹی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG
HUM
مصالحہ
Volume 6 - Issue 59 June 2014

18 Masala City News — شہر شہر کی خبریں
ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

23 Masala Article
آخر ریستوران جانے سے گریز کیوں؟
تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گاہے بگاہے ریستورانوں کے کھانوں کا لطف اُٹھا سکتے ہیں

25 Dawat — دعوت

31 Handi — ہانڈی

37 Live@9 — لائیو ایٹ نائن

43 Masala Mornings — مصالحہ مارننگز

51 Chaska Pakanay Ka — چسکا پکانے کا

57 Tarka — تڑکا

63 Chef At Home — شیف ایٹ ہوم

69 Food Diaries — فوڈ ڈائریز

75 Lively Weekends — لائیولی ویک اینڈز

81 Masala Ingredient
چھوٹی سی اجوائن، بے شمار فوائد
کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے

89 Masala Totkay — ٹوٹکے

www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

For Healthy Life!

Since its inception, Adam Milk Foods bring the best, natural and healthy life for their esteemed customers. Adam Milk Foods now introducing the ***Adams Premium Milk*** & ***Adams Skimmed Milk*** with natural & healthy concept.

Unlike the control sheds, Our farms have best animals where they graze freely & peacefully for hours and hours. Secretly they are making something not a factory can produce. Something which is a source of natural nutrition. It is very special filled with the stuff that our body needs.

Fresh from the selected farms daily

Adam's
For Healthy Life
milk
Skimmed

Adam's
For Healthy Life
Pure
milk
Premium

Rich in Calcium

It's Only Natural!

info@adams.pk

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

مئی اور جون کے مہینے نہ صرف وزیر اور وزارت خزانہ کے لئے بلکہ عام عوام کے لئے بھی بڑے کٹھن ہوتے ہیں کیوں کہ جون میں اگلے مالی سال کا بجٹ پیش کیا جاتا ہے۔ پاکستان اس وقت اقتصادی اعتبار سے انتہائی مشکلات کا شکار ہے۔ ایسے پس منظر میں آنے والے بجٹ سے کسی بہتری کی اُمید رکھنا عبث ہے۔ اس بار وزارت خزانہ اعتراف کر رہے ہیں کہ خطے کے دیگر ممالک کی نسبت پاکستان میں مہنگائی کی شرح زیادہ ہے۔ انہوں نے مہنگائی کے ذیل میں سرکاری ملازمین اور پنشنروں کی تنخواہوں اور پنشنوں میں اضافے کے لئے پہلے معذوری ظاہر کی مگر اس کے ردعمل کے بعد 10 فیصد اضافے کی توقع دلائی۔ تازہ ترین اعلان میں کہا گیا ہے کہ تنخواہوں میں مہنگائی کے تناسب سے اضافہ کریں گے اب دیکھنا ہے کہ کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ایک جانب حکومتی سطح پر چلنے والے یہ مباحثے ہیں تو دوسری جانب بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی ذخیرہ اندوز مافیا حرکت میں آ گیا ہے' مختلف اشیاء کی قلت پیدا کر کے مہنگے داموں فروخت کی جا رہی ہیں۔ بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی منافع خوروں نے کھانے پینے کی مختلف اشیاء مارکیٹ سے غائب کر دی ہیں' اشیاء کی مصنوعی قلت پیدا کر کے 15 سے 20 فی صد زائد قیمتیں وصول کی جا رہی ہیں۔ پرچون فروشوں کا کہنا ہے کہ ڈیلر سپلائی نہیں دے رہے' جو چیزیں مل رہی ہیں اُن کی قیمتیں زیادہ ہیں۔ منافع خوروں نے گھی' تیل' چینی' دالیں اور مصالحہ جات بلیک مارکیٹنگ کے لئے اسٹاک کر لئے ہیں جس کی وجہ سے صارفین بجٹ سے پہلے ہی مالی مشکلات میں گرفتار ہو چلے ہیں۔ ذمہ داران کو اس اہم مسئلے کی جانب فوری توجہ دینی چاہئے۔

مہنگائی کی بڑھتی ہوئی شرح نے عوام کا جینا دوبھر کر رکھا ہے۔ مالی مشکلات سے پریشان حال عوام کی خودکشیوں اور بچوں کو فروخت کرنے جیسی خبریں میڈیا کا حصہ بنتی رہتی ہیں' ایسے میں مزید مہنگائی کا خیال ان کے لئے سوہان روح ہی ثابت ہو سکتا ہے' حکمرانوں کو اس تلخ حقیقت کو نظر میں رکھتے ہوئے عوام کے مستقبل کے لئے فیصلے کرنے چاہئے۔

حکومتی سطح پر ایسی منصوبہ سازی کی ضرورت ہے جن کی بدولت ملک خود کفالت کی جانب گامزن ہو۔ نئی صنعتوں کا قیام ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے۔ حکومت کو چاہئے کہ بڑے اور چھوٹے پیمانے پر عوام کو صنعت کاری کی جانب مائل کرنے کے ساتھ انہیں کاروبار کے لئے مواقع اور سہولیات فراہم کریں۔ پاکستان ایک زرعی ملک ہے جہاں کی مٹی سونا اُگلتی ہے' زراعت کے شعبے پر خصوصی توجہ دینے سے بہت سے مسائل حل ہوتے نظر آتے ہیں بس ضرورت ہے توجہ دینے کی۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
سینئر ویڈیو ڈائریکٹر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11، حسن علی اسٹریٹ، متصل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

حورم بیوٹی کیسل کی افتتاحی تقریب

گزشتہ دنوں راولپنڈی کے مصروف ترین علاقے سٹلائیٹ ٹاؤن میں حورم بیوٹی کیسل کا افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور و معروف سماجی و سیاسی شخصیات نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پر تکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

مودن پک ہوٹل میں ہائی ٹی کا آغاز

گزشتہ دنوں مودن پک ہوٹل کراچی میں ہائی ٹی کا آغاز کیا گیا۔ اس موقع پر منعقدہ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ جنرل منیجر مودن پک ہوٹل کراچی مرزا منصور احمد اور معروف ٹی وی اداکار حسن احمد نے ربن کاٹ کر ہائی ٹی کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر مرزا منصور احمد نے تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے کہا کہ مودن پک آنے والے صارفین شام 4 بجے سے 6:30 تک ہائی ٹی سے مستفید ہوسکیں گے جہاں اسپائسی چکن ونگز' بیف ساتے' فرائیڈ فنگر فش' شامی کباب' چکن بوٹی' حلیم' سینڈوچز' پیسٹریز' موس' چائے اور کافی سمیت کئی مزید اراشیاء دستیاب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کو ہائی ٹی سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے قرارداد پیش کی گئی

روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے روٹری کلب کراچی میں گزشتہ دنوں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ایک قرارداد پیش کی گئی جس کے مطابق ہم نیٹ ورک کی صدر اور پرائیڈ آف پرفارمنس سلطانہ صدیقی کو ان کی خدمات کے اعتراف میں سب سے بڑے شہری اعزاز ستارہ امتیاز سے نوازنے کی درخواست کی گئی ہے۔ قرارداد میں سلطانہ صدیقی کی خدمات کو اجاگر کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ انہوں نے اپنے ڈراموں اور پروگراموں کے ذریعے پاکستان بالخصوص پاکستانی خواتین کے مثبت تاثر کو ابھارنے کے ساتھ بین الاقوامی فورمز پر پاکستان کی نمائندگی جیسا اہم فریضہ انجام دیا ہے۔ تقریب میں معززین شہر اور معروف شخصیات کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع رات کے کھانے سے کی گئی۔

ٹی جی آئی فرائیڈے کا افتتاح

ٹی جی آئی فرائیڈے نے اسلام آباد میں کامیابی کے بعد بوٹ بیسن کراچی میں اپنی برانچ کا افتتاح کر دیا۔ گزشتہ دنوں اس حوالے سے منعقدہ تقریب میں حنف اعظم ملو فیصل حسن نے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ ٹی جی آئی فرائیڈے ایک منفرد، آرام دہ اور پرسکون امریکی ریسٹورنٹ ہے جہاں آنے والوں کو ہمارے مشہور و معروف فوڈ پلیٹرز، مختلف طرح کے مشروبات، اینٹری (entrée) سلاد، پاستا، شرز، ڈیلی اسپیشل سینڈوچز اور چار گرلڈ اشیاء جیسے کہ انگس (Angus) برگرز اور تیلیز چکن وغیرہ فراہم کئے جائیں گے۔ تقریب میں معززین شہر اور مخصوص تعداد میں صحافی بھی شریک ہوئے جن کو فرائیڈے کے مخصوص کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

فرانسیسی قونصل خانے کے زیر اہتمام ورکشاپ

کراچی میں فرانسیسی قونصل خانے نے الائنس فرانسیز کراچی کے اشتراک سے "آن لائن جرنلزم اینڈ نیو ریپبلکس" کے عنوان سے سہ روزہ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا جس کی رہنمائی فرانسیسی صحافی جولین لی بوٹ (Julien Le Bot) نے کی۔ ورکشاپ کے اختتام پر پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا جس میں بڑی تعداد میں نمایاں صحافیوں، سیاسی اور سماجی شخصیات نے شرکت کی۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

مالٹا سرطان سے بچاؤ میں معاون

برطانوی ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک جدید تحقیق کے مطابق مالٹے نہ صرف بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ مالٹے کا جوس یا پھل کے روزانہ استعمال سے سرطان جیسے مہلک مرض سے بچایا سکتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ سرطان کے مریضوں کے لئے کیموتھراپی کا کام انجام دے سکتا ہے تاہم اس کا روزانہ استعمال کر کے صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

موٹاپا' بیماریوں کی جڑ

موٹاپے کا دفاع کرنے والے افراد کا عموماً یہ موقف رہا ہے کہ اگر موٹے افراد کو دل کا کوئی مرض لاحق نہیں تو آپ صحت مند ہیں لیکن ایک تازہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ بات درست نہیں ہے۔ کوئی بھی موٹا شخص صحت مند نہیں ہوسکتا' موٹاپہ ہر صورت بیماری کی علامت ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپے کی نمایاں بیماریوں میں دل کی بیماریاں نمایاں ہیں اور یہ خیال غلط ہے کہ اگر آپ کو دل کی بیماری نہیں تو آپ کا موٹاپا صحت مند ہے کیونکہ ایسی صورت میں یقیناً آپ کی خون کی نالیوں میں ایسے مادے جمع ہورہے ہیں جو بعد میں دل کی بیماریوں کا باعث بنیں گے۔ طبی ماہرین کے مطابق موٹے افراد کو چاہئے کہ ہر وقت اپنی خوراک اور ورزش پر توجہ دیں تاکہ مستقبل میں دل کی بیماریوں سے بچا جاسکے۔

بچوں کو ماں کا دودھ ضرور پلائیں

گزرتے وقت کے ساتھ خیالات ونظریات بدلتے رہتے ہیں۔ ایک وقت تھا کہ بچوں کے لئے ماں کے دودھ کو افضل ترین غذا سمجھا جاتا تھا لیکن آج ڈبے کا مصنوعی دودھ بچوں کو پلانا فیشن بنتا جارہا ہے۔ جدید سائنس نے ثابت کردیا ہے کہ بچوں کو ماں کا دودھ نہ پلانا ان کی صحت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے کئی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ماں کا دودھ باقاعدگی سے پینے والے بچوں میں 3 سال کی عمر تک پہنچنے کے دوران دمہ کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ 37 فیصد کم ہوجاتا ہے۔ اس تحقیق میں 30 سال کے دوران پیش کئے گئے 117 سائنسی مقالوں کا جائزہ لیا گیا جن میں تقریباً ڈھائی لاکھ بچوں میں ماں کا دودھ پینے اور دمے کے مرض سے بچاؤ کے درمیان تعلق کا مطالعہ کیا گیا تھا۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے جب 7 سال یا اس سے زائد عمر کے ہوجائیں تب بھی اُن میں دمے کا شکار ہونے کا خطرہ دوسرے بچوں کی نسبت 17 فیصد کم ہوتا ہے۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

آخر ریستوران جانے سے گریز کیوں؟

تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گاہے بگاہے ریستورانوں کے کھانوں کا لطف اُٹھا سکتے ہیں

بہت سے لوگ ریستورانوں میں جانے سے محض اس لئے گریزاں نظر آتے ہیں کہ ریستورانوں کے کھانے ان کے وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں جب کہ اگر آپ تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ساتھ کھانے کا انتخاب کریں تو ریستوران کے کھانے بھی آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

☆ کھانوں کا انتخاب کرتے وقت تلے ہوئے کھانوں کی جگہ بھاپ یا تنور میں پکے ہوئے کھانوں کو ترجیح دیں۔

☆ اپنے آرڈر کے ہمراہ آلو کے تلے ہوئے قتلوں کے بجائے زائد سبزیوں کی درخواست کریں۔

☆ چکنائی کی مقدار پر قابو پانے کے لئے اپنے آرڈر میں اضافی سلاد کی ڈریسنگ "تاہنگز" اور ساس کی درخواست نہ کریں جب کہ ڈبل روٹی' بن اور مکھن کھانے سے بھی اجتناب کریں۔

☆ ریستوران میں اناج سے تیار روٹی اور ڈبل روٹی' پاستا' کوس کوس' سالنٹ' کم چربی والے گوشت' بغیر جلد والی مرغی' ٹوفو' سویا سے تیار کھانے کی چیزیں' مسور' چنے اور لوبیا کی دال اور بغیر بالائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔

☆ کھانے کے کم از کم ایک گھنٹے بعد پانی' کم چکنائی والے دودھ' چینی سے پاک مشروبات' صاف چائے' جڑی بوٹیوں والی چائے یا بغیر دودھ کے کافی طلب کریں۔

☆ کھانا آہستہ آہستہ کھائیں اُس وقت کھانا کھانا روک دیں جب آپ کو کھانے کی تھوڑی سی طلب محسوس ہو۔ یاد رہے کہ آپ کے دماغ کو یہ احساس ہونے میں تقریباً 20 منٹ لگتے ہیں کہ آپ کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔ کھانوں کے درمیان تھوڑا تھوڑا کھانے سے بچنے کے لئے پانی پئیں۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Sweet and Sour Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Spring onion (cut small)	1
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Onion (finely cut lengthwise)	1
Tomato (finely cut lengthwise)	1
Egg	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Pineapple pieces	1 cup
Black pepper powder	¼ tsp
Refined flour	2 tbsp
HP sauce	2 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp
Worcestershire sauce	4 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	6 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Mix egg, flour, 2 tbsp cornflour and pepper in chicken.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden; remove.
- In a separate wok heat oil and fry garlic golden; add remaining ingredients except cornflour and fry thoroughly.
- Add chicken and cook for few minutes; gradually add remaining cornflour and dish out when thick.
- Decorate with lettuce and serve.

کھٹی میٹھی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ہری پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
انڈہ	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
اناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
ایچ پی ساس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	4 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر انڈہ، میدہ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور کالی مرچ لگائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، اس میں علاوہ کارن فلور باقی اجزاء ڈال کر خوب اچھی طرح سے بھونیں پھر مرغی کی بوٹیاں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کرکے باقی کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مرغی سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Vegetable Masala

Ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Apple gourd, potatoes (cubed small)	2 each
Ribbed gourd, carrot (cut small)	1 each
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Green chillies (finely cut)	5
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Yogurt (whipped)	125 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder, cumin powder	1 tsp each
Coriander powder, hot spices powder	1 tsp each
Water	½ cup
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic/ginger golden.
- Add yogurt, red chillies, turmeric, cumin, hot spices, coriander and salt and mix thoroughly.
- Add all ingredients including vegetables and cook till tender.
- Fry and dish out; sprinkle ginger and fresh coriander on top and serve.

سبزی مصالحہ

اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	ایک پیالی
ٹینڈے آلو (چھوٹے چوکور کٹے ہوئے)	2,2 عدد
ترئی گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ادرک (باریک کٹا ہوا)	ایک درمیانہ ٹکڑا
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی' پسا ہوا سفید زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا' پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں' اس میں دہی' لال مرچ' ہلدی' زیرہ' گرم مصالحہ' دھنیا اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ اس میں سبزیوں سمیت باقی تمام اجزاء ڈال کر سبزیاں گلنے تک پکائیں' پھر بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

White Lentils

Ingredients:

White lentils (soaked)	125 grams
Tomato (boiled)	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Par-boil lentils and strain.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove.
- In the same pot add lentils, green chillies, tomato, cumin and salt; leave on dum.
- Dish out lentils and garnish with ginger, fresh coriander and onion; serve.

ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (بھیگی ہوئی)	125 گرام
ٹماٹر (اُبلا ہوا)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک درمیانہ ٹکڑا
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دال کو ایک کنی اُبالیں اور پانی چھان لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں' اسی دیگچی میں دال' ہری مرچیں' ٹماٹر' زیرہ اور نمک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ دال کو ڈش میں نکالیں' اسے ادرک' ہرے دھنیے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Onion Chops

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Tomatoes (finely cut)	2
Onion (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Turmeric powder	½ tsp
Cumin powder	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tbsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic/ginger golden.
- Add chops, tomatoes, onions, coriander and green chillies and cook for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and cook till tender; fry on high flame.
- Dish out; garnish with fresh coriander and lemon slices and serve.

پیاز والی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں۔ اس میں چانپیں، ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چانپیں گلنے تک پکائیں، پھر آنچ تیز کر کے انہیں بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Mince Spinach

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spinach (finely cut)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (boiled and chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Green chillies (thickly cut)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Heat oil and butter in a wok.
- Fry onions golden; add garlic; add mince, tomatoes, red chillies and salt and fry thoroughly.
- Add spinach and green chillies and fry till dry; dish out.
- Decorate mince with lettuce and serve.

قیمہ پالک

اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
پالک (باریک کٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (اُبلے اور چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل اور مکھن گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری کر کے لہسن شامل کریں پھر قیمہ، ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ملا کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں پالک اور ہری مرچیں ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار قیمہ سلاد پتے سے سجادیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
CHANGHONG RUBA
Creating Easy Life
T-Climate Refrigerator:
Preserves freshness of food at high temperature (40°C to 60°C)
Rapid Cooling:
Super fast and effective cooling in short time
Tempered Glass Shelves:
6 times more durable
Direct Cooling:
Accurate cooling for all food items/compartments
Energy Saving (A Class):
European Standard Certified A Class Product (low energy consumption)
4 STAR Freezer:
Maximum cooling upto -24°C in the freezer
Available in 2 Door, 4 Door and Single Door, Direct Cool and Frost Free Models.
Sab Ke Liye Aik Smart Choice
Model:
CHR-DD475
TOP 500
IMPORTED
3
CHR-DD350
CHR-DD475
CHR-4FF430
CHR-4D480
www.changhong.com.pk
UAN: 111-672-247
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Dum Eddo

Ingredients:

Eddo	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few leaves
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Carom seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Boil eddos with skin then peel.
- Mix eddos, turmeric, red chillies, carom seeds, tamarind , lemon juice, onion seeds, cumin, and salt in a bowl.
- Heat oil in a pot and fry fenugreek seeds; add eddo and curry leaves and fry for 5 minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on eddos and serve.

دم کی اروی

اجزاء:

ارویاں	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑھی پتے	چند عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا' ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ارویوں کو چھلکے سمیت اُبالیں' پھر چھلکا اُتار دیں۔ ایک پیالے میں اروریاں' ہلدی' لال مرچ' اجوائن' املی کا گودا' لیموں کا رس' کلونجی' سفید زیرہ اور نمک ملالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے میتھی دانے بھونیں' پھر اروریاں اور کڑھی پتے شامل کرکے 5 منٹ تک بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار اروی ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Madrassi Mince

مدراسی قیمہ

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Cardamoms	2
Lemon juice	2 tbsp
Cloves	4
Garlic paste	6 cloves
Black cumin seeds	1 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
لونگیں	4 عدد
پسا ہوا لہسن	6 جوئے
کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا' ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

Method:

- Grind cardamoms, cloves and black cumin in a grinder.
- Mix mince, coconut, yogurt, red chillies, ginger, garlic, ground masala and salt in a bowl and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot and fry onion; remove ½.
- Add mince in pot and fry for few minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies, remaining onions and lemon juice on mince and serve.

ترکیب:

الائچیوں' لونگوں اور کالے زیرے کو گرائنڈر میں پیس لیں۔ ایک پیالے میں قیمہ' ناریل' دہی' لال مرچ' ادرک' لہسن' پسا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر ½ نکال دیں۔ دیگچی میں قیمہ ڈال کر چند منٹ تک بھونیں' پھر دم پر رکھ دیں۔ حسب ذائقہ ہرا دھنیا' ہری مرچیں' باقی پیاز اور لیموں کا رس ڈال کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Vegetables and Garlic Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Carrot (cut into rounds)	1
Green chillies (cut finely lengthwise)	6
Capsicum (cut into cubes)	1
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
* Chicken cube flour	1 ½ tbsp
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + 3 tbsp

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok and fry garlic golden; add chicken and salt and cook with lid on till chicken changes colour.
- Heat remaining oil in a frying pan; add capsicum, carrot, green chillies, soya sauce, vinegar, pepper and salt and cook for few minutes.
- Add to wok and mix chicken cube flour and brown sugar. Cook with lid on for few minutes and dish out.

* To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

سبزی اور لہسن والی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
☆ چکن کیوب والا میدہ	1½ کھانے کے چمچ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + 3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی اور نمک شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں شملہ مرچ' گاجر' ہری مرچیں' سویا ساس' سرکہ' کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے کڑاہی میں ڈالیں' پھر چکن کیوب والا میدہ اور براؤن چینی ملائیں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Mutton Beetroot

Ingredients:

Mutton	½ kg
Beetroot (peeled and cubed)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black peppercorns	6
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Onions (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, green chilies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté beetroots; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mutton, ginger/garlic and salt and cook till dry.
- Add red chillies, turmeric and pepper and fry. Add water and cook till mutton is tender.
- Add beetroots, yogurt, sugar and green chillies and fry.
- Leave on dum.
- Add lemon juice and sprinkle coriander and green chillies; serve.

چقندر گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
چقندر (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور چقندر ہلکے سے تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی اور کالی مرچیں ڈال کر بھونیں، پھر پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چقندر، دہی، چینی اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں لیموں ملائیں، پھر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Potato and Tomato Lentils

Ingredients:

Potatoes	4
Tomatoes	½ kg
Curry leaves	few leaves
Green chillies	4
Tamarind pulp	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste

Tempering ingredients

Dried, long red chillies	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few
Cumin seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Peel potatoes; cook tomatoes and potatoes in little water till potatoes are tender.
  Allow to cool and blend in a blender.
- Replace in pot and add turmeric, red chillies, curry leaves,
- ginger/garlic, green chillies, tamarind, onion seeds and salt and cook for few minutes; dish out.
  Heat oil in a frying pan and fry tempering ingredients
- golden; pour on lentils and serve.

آلو ٹماٹر کی دال

اجزاء:

آلو	4 عدد
ٹماٹر	½ کلو
کڑھی پتے	چند عدد
ہری مرچیں	4 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے اجزاء:

سوکھی لمبی لال مرچیں	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑھی پتے	چند عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل لیں۔ دیگچی میں ٹماٹر اور آلو تھوڑے سے پانی کے ہمراہ آلو گلنے تک پکائیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بلینڈر میں پیس لیں۔ اسے دوبارہ دیگچی میں ڈالیں اس میں ہلدی لال مرچ، کڑھی پتے، لہسن ادرک، ہری مرچیں، املی کا گودا، کلونجی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دال پر ڈال کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Andhra Mutton Curry

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	3
Black peppercorns	8
Curry leaves	4
Cinnamon	2 sticks
Black pepper (crushed)	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Fennel seeds	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Cloves	3
Green cardamoms	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Cook mutton, turmeric, water and salt in a pot till tender.
- Strain and set aside stock and mutton separately.
- Roast poppy seeds, fennel seeds, peppercorns, coriander, cumin, cinnamon, cloves and cardamoms on an iron griddle and grind together.
- Heat oil in a pot and fry curry leaves; add onions and ginger/garlic and fry golden.
- Add red chillies, pepper, tomatoes and mutton and cook on high flame till tomatoes are tender.
- Add ground masala, fresh coriander and stock and cook till thick; dish out.

اندھرامٹن کری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
کڑھی پتے	4 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
سونف	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
لونگیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں گوشت ہلدی پانی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ یخنی چھان کر محفوظ کرلیں اور گوشت علیحدہ رکھ لیں۔ توے پر خشخاش' سونف' ثابت کالی مرچیں' دھنیا' زیرہ' دارچینی' لونگیں اور الائچیاں بھون کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے کڑھی پتے تلیں۔ اس میں پیاز اور لہسن ادرک ڈالیں' پھر پیاز سنہری ہونے تک بھون کر لال مرچ' کالی مرچ' ٹماٹر اور گوشت شامل کریں اور تیز آنچ پر ٹماٹر گلنے تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ' ہرا دھنیا اور یخنی ڈالیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chinese-style Fried Liver

Ingredients:

Chicken liver (big pieces)	½ kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Button mushrooms (finely cut)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Spring onions (finely cut lengthwise)	2
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (finely cut lengthwise)	1
Brown sugar	2 tbsp
Honey	1 tbsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Green chillies, lemon slices	for decoration

Method:

- Marinate liver with garlic, ginger, soya sauce, vinegar, pepper, sugar, honey and salt and keep aside for 2 hours.
- Heat oil in a wok and sauté mushrooms and onions; add liver and Chinese salt and fry.
- Remove liver on a plate, leaving masala in wok.
- Add vegetables and cook for few minutes.
- Pierce liver on wooden skewers and arrange on a dish.
- Arrange vegetables over them.
- Decorate liver with lemon and green chillies; Serve.

چائنیز اسٹائل کی بھُنی ہوئی کلیجی

اجزاء:

مرغی کی کلیجی (بڑے ٹکڑے)	½ کلو
ادرک، لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
بٹن کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
شہد	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں، لیموں کی قاشیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

کلیجی پر لہسن، ادرک، سویا ساس، سرکہ، کالی مرچ، براؤن چینی، شہد اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور کھمبیاں ہلکی سی بھونیں۔ اس میں کلیجی اور چائنیز نمک ملا کر بھونیں اور کلیجی کو پلیٹ میں نکال لیں۔ مصالحہ کڑاہی میں رہنے دیں۔ اس میں سبزیاں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ کلیجی کے ٹکڑوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر سبزیاں ڈال دیں۔ مزید کلیجی ہری مرچوں اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Rampuri Curry

Dumpling Ingredients:

Gram flour (sieved)	½ kg
Green chillies(chopped)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Carom seeds (crushed), baking powder	½ tsp each
Turmeric powder, coriander powder	1 tsp each
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Gram flour (sieved)	½ cup
Sour buttermilk	1 ½ cups
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds, turmeric powder	1 tsp each
Red chilli powder	1 ½ tbsp
Whole dried red chillies	5
Green chillies (chopped)	3
Curry leaves	12
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Mix dumpling ingredients with little water till thick.
- Heat oil in a wok and fry dumplings golden; Remove.
- Mix gram flour, buttermilk, red chillies, turmeric and salt in a bowl.
- Heat 4 tbsp oil in a pot and fry cumin; add green chillies, ginger/garlic and fry. Add buttermilk while stirring continuously. Cook till thick, stirring continuously; add dumplings.
- Heat oil in a frying pan and fry curry leaves and red chillies; pour over curry; serve.

رامپوری کڑھی

پکوڑوں کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی اجوائن 'بیکنگ پاوڈر	½ ½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی 'پسا ہوا دھنیا	ایک 'ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

کڑھی کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
کھٹی لسی	1½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ 'پسی ہوئی ہلدی	ایک 'ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	5 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
کڑھی پتے	12 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں پکوڑوں کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پکوڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں بیسن 'لسی 'لال مرچ' ہلدی اور نمک ملالیں۔ دیگچی میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کرکے زیرہ بھونیں اس میں ہری مرچیں اور لہسن ادرک بھونیں اور چمچہ چلاتے ہوئے لسی کا آمیزہ شامل کریں۔ کڑھی گاڑھی ہونے تک مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں' پھر پکوڑے شامل کردیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں' اس میں کڑھی پتے اور لال مرچیں تل کر دیگچی میں شامل کردیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Malbari Egg Curry

Omelette Ingredients:

Eggs	5
Onion (chopped)	1
Green chillies	5
Red chillies (crushed)	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	5
Tomatoes (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
White vinegar	1 tsp
Cumin powder, fennel seeds	½ tsp each
Hot spices powder, turmeric powder	½ tsp each
Coriander powder	½ tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies	for garnishing

Method:

- Mix omelette ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan and fry omelette. Remove; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onion golden. Fry fennel seeds and ginger/garlic.
- Add tomatoes and cook till tender; add coconut, turmeric, coriander, hot spices, red chillies, green chillies, cumin and salt and cook on high flame.
- Add little water and omelette and cook with lid on for a little while. When oil separates add fresh coriander and vinegar and dish out.
- Garnish with green chillies and serve.

انڈے کا ملباری سالن

آملیٹ کے اجزاء:

انڈے	5 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	5 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک، سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ، سونف	½، ½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آملیٹ کے اجزاء ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور آملیٹ تل کر نکال لیں پھر ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سونف اور لہسن ادرک بھون کر ٹماٹر شامل کریں۔ ٹماٹر گل جائیں تو ناریل، ہلدی، دھنیا، گرم مصالحہ، لال مرچ، ہری مرچیں، زیرہ اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی اور آملیٹ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہرا دھنیا اور سرکہ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Arabian Halwa

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	300 grams
Fresh milk	1 kg
Sugar	125 grams
Whole dried milk	125 grams
Coconut (desiccated)	1 cup
Green cardamoms (seeds only)	12
Clarified butter	1 ½ cups
Almonds, pistachios (whole)	for garnishing

Method:

Cook milk and chickpeas in a pot till dry. Grind in a blender.
Heat clarified butter in a pot and fry cardamoms till they give off aroma.
Add chickpeas and cook till it gives off aroma.
Add dried milk, sugar and coconut and fry till clarified butter separates; dish out.
Garnish with almonds and pistachios and serve.

عربین حلوہ

اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	300 گرام
تازہ دودھ	ایک کلو
چینی	125 گرام
کھویا	125 گرام
ناریل (کدوکش)	ایک پیالی
چھوٹی الائچی (دانے)	12 عدد
گھی	1½ پیالی
بادام پستے (ثابت)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چنے ڈال کر دودھ خشک ہونے تک پکائیں پھر اسے بلینڈر میں پیس لیں۔
دیگچی میں گھی گرم کرکے الائچی کے دانے خوشبو آنے تک پکائیں پھر چنے ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں کھویا چینی اور ناریل ڈال کر گھی علیحدہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکالیں اور بادام پستے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com

Sandwich Dumplings

ngredients:

read	9 slices
reen chutney (prepared)	½ cup
omato ketchup	½ cup
heese	3 slices
regano	1 tsp
il	for frying

atter ingredients

ram flour (sieved)	¾ cup
ed chilli powder	½ tsp
umin seeds (roasted and crushed)	½ tsp
alt	to taste
omato, lettuce	for decoration

Method:

lix batter ingredients with little water.
ut off crusts from bread.
pply chutney on one slice; place another slice on top;
pread a layer of ketchup on it and sprinkle oregano.
lace a cheese slice on top; cover with third slice. Repeat
rocess to make more sandwiches.
leat oil in a wok and fry sandwiches golden; remove on
absorbent paper.
ut Sandwich Dumplings in triangles and place on a
erving dish.
ecorate dish with tomatoes and lettuce and serve.

پکوڑوں کے سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی	9 سلائس
تیار ہری چٹنی	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پنیر	3 سلائس
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	¾ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

آمیزے کے اجزاء تھوڑا سا پانی شامل کرکے گھول لیں۔ ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ لیں۔ ایک سلائس پر چٹنی کی تہہ لگا کر اس پر دوسرا سلائس رکھیں اس پر کیچپ کی تہہ لگا کر اوریگانو چھڑک کر پنیر رکھ کر تیسرا سلائس رکھ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے دوسرے سینڈوچز بھی تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ان سلائسوں کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار پکوڑے سنڈوچز تکونے کاٹ کر سرونگ ڈش میں رکھیں۔ اسے ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pistachio Chicken Tikkas

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Pistachios (powdered)	12
Yogurt (drained)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin seeds	¼ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Saffron (dissolved in milk)	¼ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Spring onion, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except saffron, in chicken and refrigerate for 2 hours.
- Pierce chicken on skewers; apply saffron on then and grill over charcoals.
- Remove chicken from skewers and arrange on a dish.
- Decorate dish with spring onion, lettuce and tomato.

پستے والے مرغ تکے

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پستے (پسے ہوئے)	12 عدد
دہی (پانی نکلا ہوا)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالا زیرہ	¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
زاعفران (دودھ میں گھلا ہوا)	¼ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز، سلاد پتہ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر علاوہ زاعفران باقی تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں اور اسے زاعفران لگاتے ہوئے کوئلے پر سینک لیں۔ مزیدار تکے سیخوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری پیاز، سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pickle Chops

Ingredients:

Chops	½ kg
Cumin seeds	1 tsp
Cardamom	1
Chaat masala	1 tsp
Cloves	6
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Gram flour	2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Yogurt	4 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, onion (rings)	for garnishing

Method:

- Lightly pound chops with mallet.
- Marinate chops with papaya, ginger/garlic and salt and keep aside for 1 hour.
- Sprinkle gram flour and keep aside for a little while.
- Mix remaining ingredients in yogurt and apply on chops; keep aside for 2 hours.
- Place chops in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes.
- Dish out and garnish with coriander and onions.

اچاری چانپیں

اجزاء:

چانپیں	½ کلو
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچی	ایک عدد
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لونگیں	6 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
بیسن	2 چائے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
دہی	4 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا، پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چانپوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ چانپوں پر پپیتا، لہسن ادرک اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس پر بیسن چھڑک کر مزید تھوڑی دیر رکھیں۔ دہی میں باقی اجزاء شامل کر کے آمیزہ بنائیں اور چانپوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ چانپوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنیے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Indian Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken boneless pieces (boiled)	1 kg
Red chilli powder	1 ½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Tomato ketchup	½ cup
Chilli sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Tomato puree ingredients

Onion (chopped)	½ cup
Green chillies (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Orange food colour	1 pinch
Oil	¼ cup

Method:

- To make puree, heat oil in a saucepan and fry onions and green chillies.
- When onions turn golden, add tomatoes and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Allow to cool; add food colour and blend in a blender.
- Heat oil in a wok and fry onions and capsicums; add the prepared puree, red chillies, ginger/garlic, tomato ketchup, chilli sauce and salt and cook for 2 minutes.
- Add chicken and cook till oil separates.
- Dish out and serve.

انڈین چلی چکن

اجزاء:

مرغی کو بوٹیاں (بغیر ہڈی ابلی ہوئی)	ایک کلو
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ٹماٹو پیوری کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

پیوری بنانے کے لئے ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز اور ہری مرچیں بھونیں۔ پیاز سنہری ہوجائے تو ٹماٹر ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو اس میں زردے کا رنگ ڈال کر بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور شملہ مرچ بھونیں اس میں تیار پیوری، لال مرچ، لہسن ادرک، ٹماٹو کیچپ، چلی ساس اور نمک ملا کر 2 منٹ تک پکائیں، پھر مرغی ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Spicy Bread Disks

Ingredients:

Bread	10 slices
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Semolina	2 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Tomato ketchup, cucumber, lemon	for decoration

Method:

- Soak slices in water for 1 minute and remove. Squeeze out water by pressing bread between palms.
- Mix bread and remaining ingredients in a bowl and make small kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
- Decorate dish with cucumber, tomato ketchup and lemon and arrange Bread Disks on tops.

اسپائسی بریڈ ڈسکس

اجزاء:

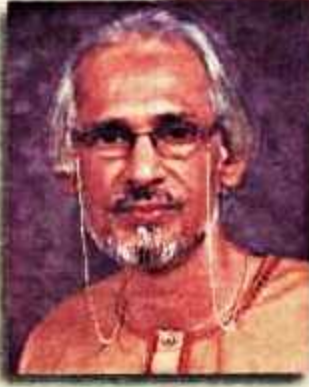
ڈبل روٹی	10 سلائس
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
سوجی	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ، کھیرا، لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ڈبل روٹیوں کو ایک منٹ کے لئے پانی میں بھگو کر نکالیں اور ہتھیلی کے درمیان دباتے ہوئے پانی نچوڑ دیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی اور باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو کھیرا، ٹماٹو کیچپ اور لیموں سے سجائیں اور بریڈ ڈسکس رکھ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز طارق (امریکہ)

قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی رشتے آتے تھے اور لگتا تھا کہ بات پکی ہو جائے گی مگر آخر میں مایوسی ہوتی تھی بات کہیں بھی بنتی نہیں تھی کسی نے آپکا نمبر دیا آپ سے بات کی تو آپ نے مجھے لوح نکاح بھیجی آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ بھی پڑھا آپکی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے میری بیٹی کی یہاں پر ایک بہت اچھے مسلم گھرانے میں شادی ہوگئی ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے مزید راہنمائی فرمادیں لوح نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے اللہ پاک کے حضور ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کروادیں۔

زبیدہ خاتون (ملتان)

قادری بھائی! میری چار بیٹیاں ہیں دو بڑی بیٹیوں کی شادی کردی ہے اور سب سے چھوٹی بیٹی کی بھی منگنی ہو چکی ہے مگر تیسرے نمبر کی بیٹی کی شادی میں بہت رکاوٹیں آرہی تھیں ایک جگہ اسکا رشتہ طے ہوا بظاہر اچھے لوگ تھے مگر ایک سال بعد ہی لڑکے نے رشتے سے انکار کردیا اسکے بعد دوسری جگہ رشتہ طے ہوا لیکن کچھ عرصے بعد لڑکے والوں نے ودہ سٹہ کا مطالبہ کردیا اور اسطرح یہ رشتہ بھی ختم ہو گیا اور اس دوران میری چھوٹی والی بیٹی کی شادی ہوگئی دوسری مرتبہ منگنی ٹوٹنے پر تو میں بہت پریشان ہوگئی کہ آخر یہ ماجرہ کیا ہے آپکے بارے میں پڑھا تو آپ سے رجوع کیا آپ نے بتایا کہ آپکی بیٹی کی شادی پر بندش کروادی ہے اس بندش کی کاٹ کیلئے آپ نے لوح نکاح بھجوائی وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جو میں نے باقاعدگی سے پڑھا آپکی محنت، کاوش اور اللہ کے کلام کی بدولت میری بیٹی کی شادی پر جو بندش تھی وہ ختم ہوگئی ہے اور پچھلے ماہ میری بیٹی کی شادی ہوگئی ہے اللہ تعالیٰ آپکو اسکا اجر عطا فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن آپکو بیٹی کی شادی مبارک ہو اللہ پاک آپکی بیٹی کو ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے اور سب کی بیٹیوں کو حاسدوں کے شر سے محفوظ رکھے۔ (آمین)

ذوالفقار احمد (لاہور)

میرا ہول سیل کا کاروبار ہے بہت اچھا چل رہا تھا مگر پچھلے دو سالوں سے مسلسل زوال پذیر ہے کسٹمرز آتے تھے ہماری چیزوں کی قیمت بازار سے کم ہونے کے باوجود ہم سے خریداری نہیں کرتے تھے ایک دو ملازم بھی کام چھوڑ کر چلے گئے تھے کاروبار تقریباً ٹھپ ہو گیا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ یہ سب کیا ہو رہا ہے آپکے بارے میں کسی نے بتایا آپ سے موبائل پر بات کرکے تمام حالات سے آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ یہ سب حالات حاسدانہ نظروں اور بندش کا نتیجہ ہیں پھر آپ نے حاسدوں کی بدنظر سے محفوظ رہنے اور کاروبار میں برکت اور رزق میں کشادگی کیلئے ایک لوح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا آپکی ہدایت کے مطابق لوح کو میں نے رکھا ہوا ہے اور وظیفہ بھی پڑھ رہا ہوں۔ قادری صاحب میں آپکا بے حد احسان مند ہوں کیونکہ جب سے آپکی لوح میرے پاس آئی ہے اور میں نے وظیفہ شروع کیا ہے میرا کاروبار پھر سے پھلنے پھولنے لگا ہے اللہ تعالیٰ نے میرے کاروبار میں برکت اور رزق کو کشادہ فرمادیا ہے قادری صاحب اللہ آپکو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ ہم جیسے بندوں کی راہنمائی فرماتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بھائی پنجگانہ نماز کی پابندی کرو اور ذکوۃ خیرات ادا کرتے رہو اللہ مزید رزق میں اضافہ فرمائے گا اور حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے گا۔

جویریہ (اسلام آباد)

انکل! میری شادی کو 6 سال ہوگئے ہیں 2 بچے ہیں مگر شادی کے دوسرے سال سے ہی میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ نہایت ہتک آمیز ہوگیا تھا بات بات پر میری توہین کرنا انکا روزمرہ کا معمول بن گیا تھا غیر عورتوں میں دلچسپی بھی بڑھتی ہی جارہی تھی میری طرف توجہ بالکل نہیں رہی تھی میں بہت پریشان تھی آپ سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے میرا مبارک پتھر یاقوت پڑھائی کرکے مجھے دیا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جب سے میں نے پڑھائی کیا ہوا مبارک پتھر یاقوت انگوٹھی بنوا کر پہنا ہے اور آپ کا وظیفہ پڑھا تو میں حیران ہوں دو مہینے کے اندر ہی میرے شوہر بالکل تبدیل ہوگئے ہیں انکا سلوک میرے ساتھ بہت اچھا ہوگیا ہے غیر عورتوں میں دلچسپی بھی ختم ہوگئی ہے قادری صاحب آپ نے میرے ساتھ بہت بڑی نیکی کی ہے میں آپ کیلئے ہمیشہ دعاگو رہوں گی۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپکی زندگی میں مزید خوشیاں عطا فرمائے اور میاں بیوی کی محبت کو ہمیشہ قائم رکھے۔

عاصمہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! مجھے میرا مبارک پتھر بتا دیجئے کونسا ہے اور اسے میں کس طرح حاصل کرسکتی ہوں پلیز منگوانے کا طریقہ بھی بتا دیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی میں مبارک پتھر پڑھائی کرکے دیتا ہوں اس لئے مجھے Call کرکے اپنے نام کیساتھ اپنی والدہ کا نام اور اپنی تاریخ پیدائش اور پتھر کیوں پہننا چاہتی ہو مقصد بھی بتاؤ منگوانے کا طریقہ بھی میں اسی وقت آپکو سمجھا دوں گا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی ۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444 / 0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com / qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone — مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کرکے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاءاللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

Paid Advertisement

www.paksociety.com

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cheese Parathay

Dough ingredients

Refined-flour (sieved)	¾ cup
Whole wheat flour (sieved)	¾ cup
Salt	to taste
Oil	2 tsp + for frying

Filling ingredients

Cottage cheese (grated)	1 ½ cups
Fresh coriander (chopped)	2 tbps
Green chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Raw mango powder	1 tsp
Salt	to taste

Method:

Knead dough ingredients with lukewarm water and make 4 balls.
Mix filling ingredients in a bowl and divide into 4 portions.
Roll dough lightly into discs; fill each with filling and shape into balls again.
Roll balls into discs; fry golden on an iron griddle from both sides, applying oil on the sides at intervals.
Cut Cheese Parathay into slices and serve.

پنیری پراٹھے

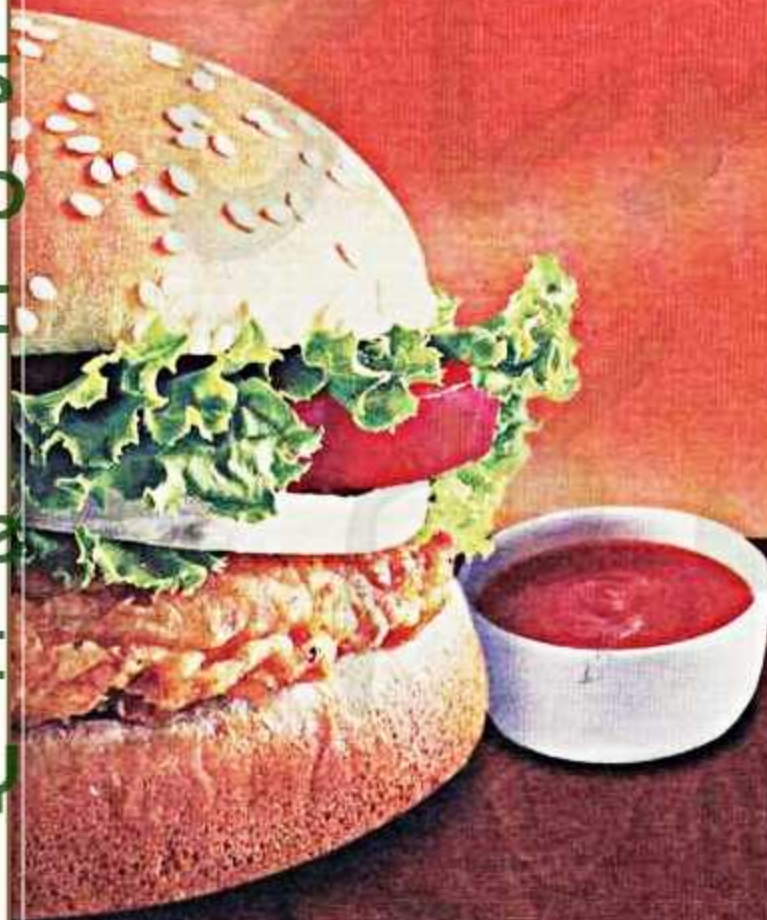
آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	¾ پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 چائے کے چمچ + تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

پنیر (کدوکش)	1½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
آمچور	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء کو نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 پیڑے بنالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملائیں اور اسے 4 حصوں میں تقسیم کردیں۔ آٹے کے پیڑے ہلکے سے بیلیں' اُن کے درمیان میں آمیزہ بھر کر اُن کے دوبارہ پیڑے بنالیں۔ ان پیڑوں کے گول پراٹھے بیل لیں۔ پراٹھوں کو تیل لگاتے ہوئے توے پر دونوں جانب سے سنہری سینک کر اُتار لیں۔ مزیدار پراٹھے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chinese Dry Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onion (thickly cut)	1
Capsicum (thickly cut)	½
Spring onion (cut lengthwise)	1
Soya sauce	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (paste)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	6
Red chillies powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cornflour, refined flour	1 tbsp each
Egg	1
Sugar	1 pinch
White vinegar	¼ tsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate chicken pieces with soya sauce, egg, pepper, cornflour, flour, ginger/garlic, green chilli paste and salt and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok and fry chicken golden; remove.
- In same wok fry garlic and red chillies; add onion, green chillies and capsicum and fry.
- Add vinegar, chicken, sugar and spring onions; fry on high flame for few minutes; dish out.

چائنیز ڈرائی چلی چکن

اجزاء:

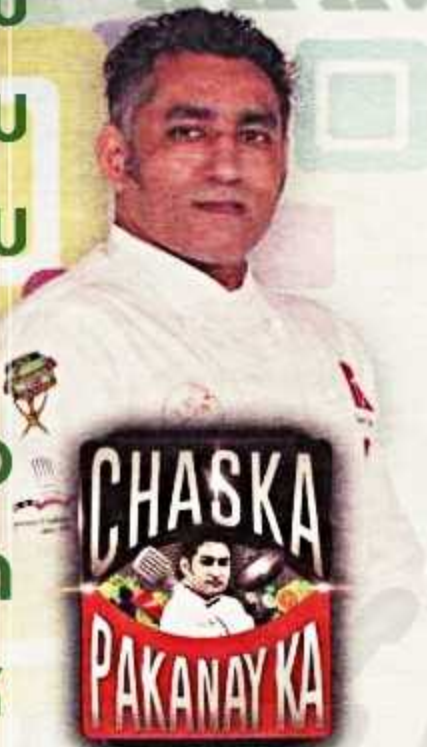
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	½ عدد
ہری پیاز (لمبی کٹی ہوئی)	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور، میدہ	ایک ایک کھانے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
چینی	ایک چٹکی
سفید سرکہ	¼ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی میں سویا ساس، انڈہ، کالی مرچ، کارن فلور، میدہ، لہسن، ادرک، پسی ہوئی ہری مرچیں اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری کرکے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں لہسن اور لال مرچ بھون کر پیاز، ہری مرچیں اور شملہ مرچ تلیں، اس میں سرکہ، مرغی کی بوٹیاں، چینی اور ہری پیاز ملائیں اور تیز آنچ پر چند منٹ تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Potato Croquettes

Ingredients:

Potatoes (bailed and mashed)	4 cups
Fresh milk	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Spring onion (chopped)	½ tsp
Egg yolks	2
Refined flour	3 tbsp
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Mix potato, milk, pepper, springs onion, yolks, flour and salt in a bowl.
Make long kebabs and coat first with egg and then breadcrumbs.
Heat oil in a wok and fry croquettes golden; remove on an absorbent paper.

آلو کے کروکٹس

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	4 پیالی
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ چائے کا چمچہ
انڈے کی زردیاں	2 عدد
میدہ	3 کھانے کے چمچے
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو دودھ کالی مرچ ہری پیاز زردیاں میدہ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنا ئیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کروکٹس سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chicken Curry

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	8
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/ galic paste	3 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Cloves	3
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Bay leaf	1
Cumin seeds	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and chicken.
- Add onion, cloves, pepper, cinnamon, bay leaf, red chillies, turmeric, hot spices and cumin seeds and fry.
- Add yogurt, gram flour, water and salt and cook till chicken is tender.
- When curry thickens; add fenugreek leaves, green chillies and coriander and leave on dum.

مرغی کا سالن

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
بیسن	2 کھانے کے چمچے
لونگیں	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
دار چینی	ایک ٹکڑا
تیج پتے	ایک عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک اور مرغی سنہری کریں۔ اس میں پیاز، لونگیں، ثابت کالی مرچیں، دار چینی، تیج پتے، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور سفید زیرہ ملا کر بھونیں۔ اس میں دہی، بیسن، پانی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ سالن گاڑھا ہونے پر اس میں میتھی، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

FRIED FISH

Ingredients:

Fish fillets	400 grams
Butter milk	400 grams
Refined flour (sieved)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper powder	to taste
Lemon juice	1 tbsp
Carom seeds	1 pinch
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

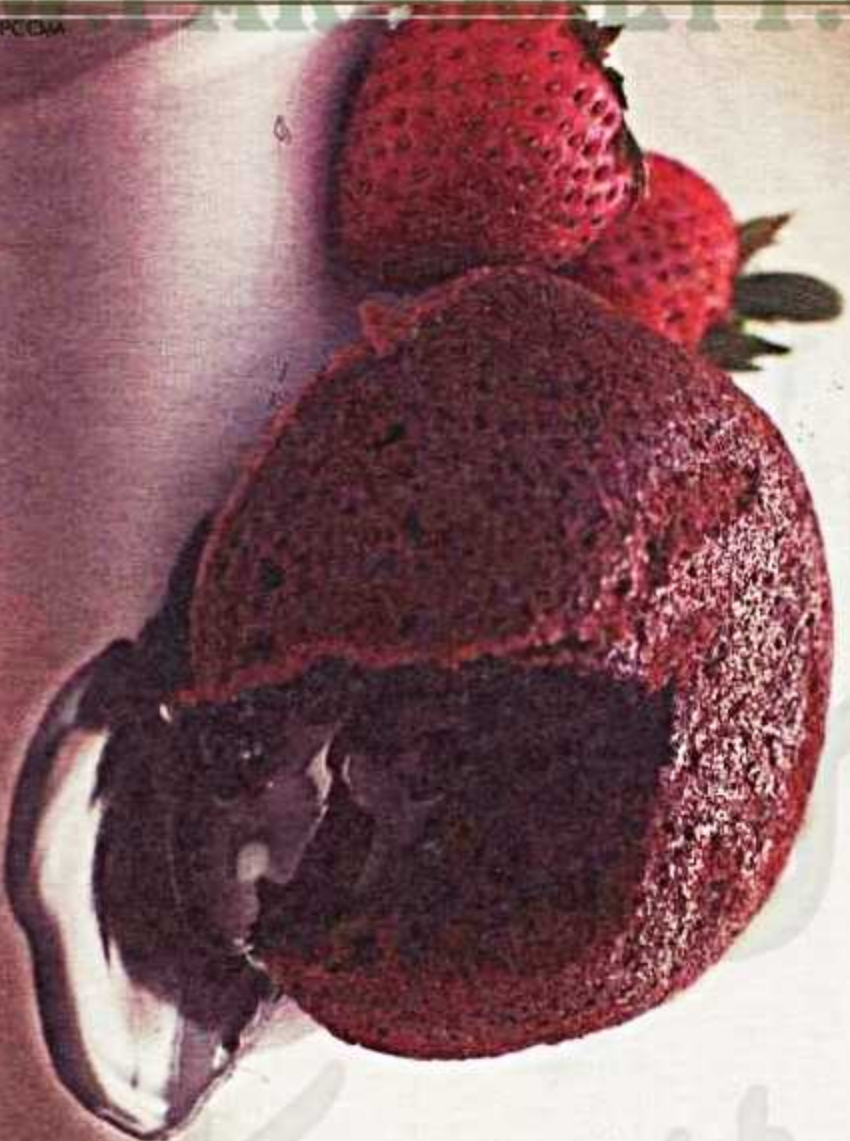
Marinate fish with red chillies, pepper, lemon juice, carom seeds and salt and keep aside for a little while.
Coat fillets first with butter milk, then with flour.
Heat oil in a wok and fry fish golden; remove.

تلی ہوئی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	400 گرام
لسی	400 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر لال مرچ، کالی مرچ، لیموں کا رس، اجوائن اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ٹکڑوں کو پہلے لسی پھر میدے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

For trade inquiries thc@cyber.net.pk 0300-9295753
For Feedback & Recipes: Join Us on Facebook (Italiano Cooking Chocolate)

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Fish Cakes

Ingredients:

Fish fillet	1 kg
Bread	2 slices
Egg	1
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Breadcrumbs	1 cup
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Celery (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, mint leaves	for garnishing

Method:

Rub salt on fish; boil for 5 minutes and strain.
Mix breadcrumbs, fish, mint, celery, pepper, lemon juice and salt in a bowl; make small kebabs from this batter.
Coat first with egg, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cakes golden from both sides; remove in a dish.
Garnish with mint and fresh coriander; serve.

فش کیکس

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
انڈہ	ایک عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سیلری (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
پودینہ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی میں نمک ڈال کر 5 منٹ تک اُبال کر پانی چھان لیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی، مچھلی، پودینہ، سیلری، کالی مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے کباب بنائیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کیکس دونوں جانب سے سنہری تل کر سرونگ ڈش میں نکالیں۔ اسے پودینے اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Fried Chicken and Potatoes

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Potatoes	½ kg
Garlic/ginger paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cornflour	4 tbsp
Red food colour	1 pinch
Lemon juice	2 tbsp
Egg white	1
Salt	1 tsp
Oil	
1 cup	
Chaat masala, fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Peel potatoes and cut into rounds.
- Heat oil in a wok and fry potatoes golden; remove.
- Cut chicken breasts into strips; marinate with garlic/ginger, paprika, coriander, cumin, red chillies, turmeric, egg white, lemon juice, cornflour, food colour and salt; keep aside for ½ hour.
- Reheat oil; add chicken and fry on high flame; add potatoes and leave on dum.
- Dish out Fried Chicken and Potatoes and sprinkle chaat masala and coriander; serve.

تلی ہوئی مرغی اور آلو

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
آلو	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
کھانے کا لال رنگ	ایک چٹکی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر گول کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو سنہری تل کر نکال لیں' مرغی کے سینوں کی پٹیاں کاٹیں' ان پر لہسن ادرک' پیپریکا پاؤڈر' دھنیا' زیرہ' لال مرچ' ہلدی' سفیدی' لیموں کا رس' کارن فلور' کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی کا تیل دوبارہ گرم کریں' اس میں مرغی ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں' پھر آلو ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مرغی آلو ڈش میں نکالیں' اسے چاٹ مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Mince Kulchay

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Kulchay	4
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

Cook mince with garlic/ginger, water, onion, red chillie , tomatoes, oil and salt on low flame till dry.
Fry mince thoroughly and remove from flame.
Spread ½ cheddar cheese and ½ mozzarella cheese on kulchay; sprinkle small amount of mince on each and spread remaining cheddar and mozzarella cheese on top.
Place in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
Garnish Mince Kulchay with fresh coriander and serve.

قیمے کے کلچے

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
تیار کلچے	4 عدد
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں لہسن ادرک، پانی، پیاز، لال مرچ، ٹماٹر، تیل اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ قیمے کو اچھی طرح سے بھون کر چولہا بند کردیں۔ کلچوں کے اوپر ½ موزریلا اور ½ چیڈر پنیر پھیلائیں، اس پر تھوڑا تھوڑا قیمہ پھیلا کر باقی موزریلا اور چیڈر پنیر پھیلا دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون 200°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کلچے ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Spaghetti with Undercut

Ingredients:

Undercut (strips)	½ kg
Spaghetti (boiled)	2 cup
Soya sauce	4 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum	1
Fresh red chillies	6
Beef stock	1 cup
Oyster sauce	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	2 tbsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with vinegar, sesame oil and salt and keep aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok and fry garlic on high flame; add stock, soya sauce, oyster sauce, pepper and salt and bring to boil.
- Gradually add cornflour till thick; add red chillies and capsicum and remove from flame.
- Layer serving dish with spaghetti and place undercut on top.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

انڈر کٹ والی اسپیگھیٹی

اجزاء:

انڈر کٹ (پٹیاں)	۱/۲ کلو
اسپیگھیٹی (ابلی ہوئی)	2 پیالی
سویا ساس	4 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
شملہ مرچ	ایک عدد
تازہ لال مرچیں	6 عدد
گائے کی یخنی	ایک پیالی
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	۱/۴ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈر کٹ، سرکہ، تیل اور نمک ملا کر ۱/۲ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تیز آنچ پر لہسن بھونیں، اس میں یخنی، سویا ساس، اویسٹر ساس، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ملائیں، گاڑھا ہو جائے تو لال مرچ اور شملہ مرچ ملا کر چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں اسپیگھیٹی بچھائیں، اس پر انڈر کٹ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

White Chocolate Rocky Road

Ingredients:

White chocolate (melted)	400 grams
Pistachios (chopped)	50 grams
Walnuts (chopped)	50 grams
Marshmallows (chopped)	6
Compote (chopped)	50 grams
Vanilla essence	½ tsp
Cherries (chopped)	2 tbsp

Method:

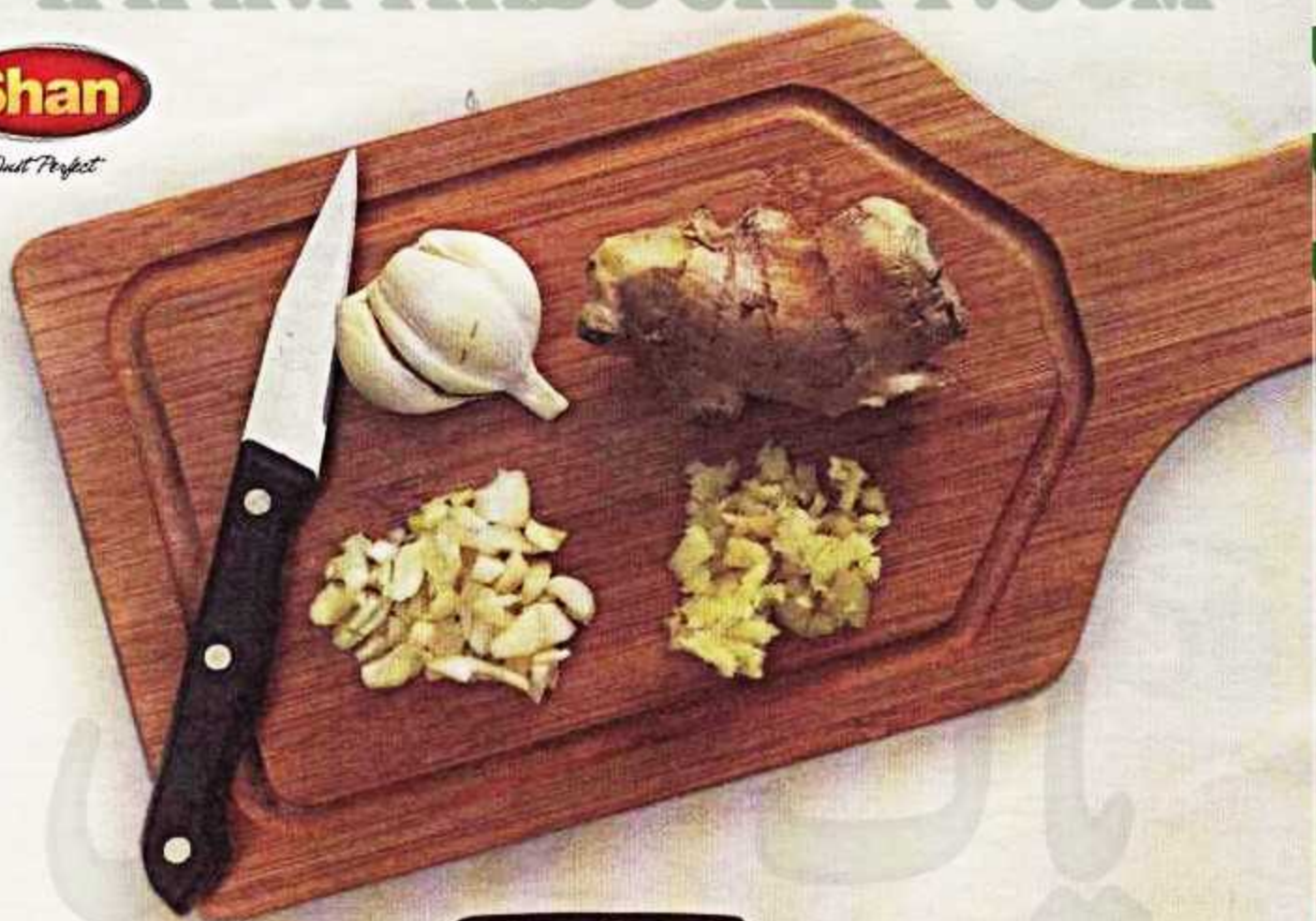
Mix pistachios, walnuts, marshmallows, compote, cherries and vanilla essence in chocolate.
Brush oil on a pyrex dish and line with butter paper.
Pour chocolate batter in it and refrigerate.
When set, cut slices and serve.

وائٹ چاکلیٹ روکی روڈ

اجزاء:

سفید چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	400 گرام
پستے (چوپ کئے ہوئے)	50 گرام
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	50 گرام
مارش میلو (چوپ کئے ہوئے)	6 عدد
اشرفیاں (چوپ کی ہوئی)	50 گرام
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
چیریز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چاکلیٹ میں پستے، اخروٹ، مارش میلو، اشرفیاں، چیریز اور ونیلا ایسنس ملائیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کر کے چکنا کاغذ بچھائیں اس میں چاکلیٹ کا آمیزہ ڈال کر فرج میں رکھیں۔ جب جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Prawn Kaftai

Ingredients:

Prawns (minced)	1 cup
Cornflour	6 tbsp
Carrot (cut into rounds)	½ cup
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (cubed)	1
Pineapple pieces	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Dried, round red chillies	6
Tomato ketchup	½ cup
Pineapple juice	1 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp +for frying

Method:

- Mix prawns, carrot, soya sauce, pepper, 2 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Shape into small balls.
- Heat oil in a wok and fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot and fry garlic golden; add red chillies, tomato ketchup, pineapple juice and salt and cook for few minutes.
- Dissolve remaining cornflour in water and gradually add to pot till sauce thickens.
- Add prawn balls, capsicum, pineapple and salt and dish out.

جھینگے کا فتائی

اجزاء:

جھینگے (قیمہ کئے ہوئے)	ایک پیالی
کارن فلور	6 کھانے کے چمچے
گاجر (گول کٹی ہوئی)	½ پیالی
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
انناس کا جوس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں جھینگے، گاجر، سویا ساس، کالی مرچ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں اس میں لال مرچیں، ٹماٹو کیچپ، انناس کا جوس اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ باقی کارن فلور پانی میں گھول لیں۔ اسے آہستہ آہستہ کرکے دیگچی میں شامل کریں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو کوفتے، شملہ مرچ، انناس اور نمک ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Almond Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Butter	¾ cup
Almonds (powdered)	¼ cup
Almond essence	1 tsp
Cold water	1 cup
Almonds (peeled)	for garnishing
Icing sugar	¼ cup + for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients in a bowl with an electric beater.
- Gradually add water in the mixture and knead into dough.
- Line an oven-tray with butter paper; put blobs of batter on it and shape into discs.
- Press an almond in the centre of every biscuit.
- Bake in a pre-heated oven at 180ºC for 10 minutes and remove.
- Sprinkle icing sugar on top and serve.

بادامی کوکیز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
مکھن	¾ پیالی
بادام (پسے ہوئے)	¼ پیالی
بادام کا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
ٹھنڈا پانی	ایک پیالی
بادام (چھلے ہوئے)	سجانے کے لئے
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی + چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس آمیزے میں آہستہ آہستہ پانی ملا کر آٹا گوندھ لیں۔ اوون کی ٹرے میں چکنا کاغذ بچھائیں اس پر تھوڑا تھوڑا سا آمیزہ رکھیں اور اسے ہاتھ کی مدد سے گول کرلیں۔ ہر بسکٹ پر ایک ایک بادام چپکا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور چینی چھڑک دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Afghani Burani

ngredients:

ound eggplants (cut into rounds)	3
ogurt (whipped)	½ kg
nion (chopped)	1
omatoes (chopped)	4
resh coriander (chopped)	2 tbsp
arlic	1 bulb
ack peppercorns (crushed)	1 tsp
reen chillies	10
il	for frying

Method:

eat oil in a frying pan and fry eggplants golden; remove.
our yogurt in a dish and line dish edges with eggplants
ccording to the picture.
eat oil in a saucepan; add garlic, onion, tomato, pepper and
alt and cook till tomatoes are tender; add coriander.
y thoroughly and pour on eggplant.
rind chillies in a blender and place on top of tomatoes;
erve.

افغانی برانی

اجزاء:

گول بینگن (قتلے)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن	ایک پوتھی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	10 عدد
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بینگن کے قتلوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک ڈش میں دہی ڈالیں' ڈش کے کنارے پر تصویر کے مطابق بینگن ترتیب سے سجا دیں۔ ساس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن' پیاز' ٹماٹر' کالی مرچ اور نمک ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں' اس میں ہرا دھنیا ملا لیں۔ اسے اچھی طرح سے بھون کر بینگن کے قتلوں پر ڈالیں۔ ہری مرچوں کو بلینڈر میں پیس کر اسے ٹماٹر کے اوپر ڈالیں اور پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
www.paksociety.com

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cheese and Cauliflower Cutlets

Ingredients:

Cauliflower flowers	½ cup
Cottage cheese (cubed)	½ cup
Potatoes (boiled and mashed)	2
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Red chilli powder	1 tsp
Onion (chopped)	¼ cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander(chopped)	¼ cup
Tamarind pulp	¼ cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Broccoli	for decoration

Method:

Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry cauliflower flowers; remove.
Mix all ingredients except cauliflower and cheese in a bowl.
Spread little batter on palm, put one flower and one cube cheese in centre and shape into kebab.
Repeat process to make more kebabs.
Coat first with eggs, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
Decorate dish with broccoli

پنیراور گوبھی کے کٹلٹس

اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	½ پیالی
پنیر (چوکور کٹا ہوا)	½ پیالی
آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
املی کا گودا	¼ پیالی
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
بروکلی	سجانے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پھول گوبھی تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ گوبھی اور پنیر تمام اجزاء ملالیں۔ ہتھیلی پر آلو کا تھوڑا سا آمیزہ لیں۔ اس کے درمیان میں ایک گوبھی کا پھول اور پنیر کا ٹکڑا رکھ کر اسے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آلو کے کباب بنالیں۔ انہیں پہلے انڈے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں، ڈش کو بروکلی سے سجادیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

Cashew nut and Chicken Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless and boiled)	3
Cashew nuts	1 cup
Tie Pasta (boiled)	2 cups
Brown sugar	¼ cup
Lemon juice	3 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Fresh cream	2 cups
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Celery (chopped)	2 cups
Capsicum (finely cut)	½ cup
Onion (finely cut)	1
Salt	1 pinch

Method:

- Mix brown sugar, pepper, cream, lemon juice, vinegar and salt in a bowl.
- Mix pasta, capsicum, onion, chicken and celery in a separate bowl and dish out.
- Pour cream dressing over the salad and garnish with cashew nuts.

کاجو اور مرغی کا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی اُبلی ہوئی)	3 عدد
کاجو	ایک پیالی
ٹائی پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
براؤن چینی	¼ پیالی
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ کریم	2 پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
سیلری (چوپ کی ہوئی)	2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چٹکی

ایک پیالے میں براؤن چینی' کالی مرچ' کریم' لیموں کا رس' سرکہ اور نمک ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں پاستا' شملہ مرچ' پیاز' مرغی اور سیلری ملا کر ڈش میں نکالیں' اس کے اُوپر کریم کا آمیزہ ڈالیں اور کاجو سے سجا دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tomato and Sausages Pasta

Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Sausages	4
Tomatoes (chopped)	2
Cherry tomatoes	6
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Basil leaves	½ cup
Salt	¾ tsp
Olive oil	3 tbsp
Basil leaves, Parmesan cheese (grated)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry onion and garlic.
- Add sausages and cook for few minutes; add tomatoes, vinegar, pepper, basil and salt.
- Arrange pasta in a serving dish; place sausages in the centre; sprinkle basil leaves and cheese on top and serve.

ٹماٹر اور ساسجز والا پاستا

اجزاء:

فیٹوچینی پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
ساسجز	4 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
چیری ٹماٹر	6 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	1/2 پیالی
نمک	3/4 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے، پارمیزان پنیر (کدوکش)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن بھونیں، اس میں ساسجز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ٹماٹر، سرکہ، کالی مرچ، تلسی اور نمک ملالیں۔ سرونگ ڈش میں پاستا رکھیں، اس کے درمیان میں ساسجز ڈالیں اور تلسی کے پتے اور پنیر چھڑک دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chicken Burger

Ingredients:

Chicken mince	200 grams
Round buns	2
Onion (cut into rounds)	1
Onions, green chillies (finely cut)	2 each
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Soya sauce	1 ½ tbsp
Chilli sauce	3 ½ tbsp
Egg	1
Mayonnaise	5 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Oil	3 tbsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Mayonnaise, iceberg lettuce,	as required

Method:

- Mix ½ finely cut onion, green chillies, hot spices, pepper, red chillies, ginger, ½ soya sauce, ½ chilli sauce, ½ mayonnaises, egg, fresh coriander and salt in mince; freeze for 10 minutes.
- Make two kebabs from mince; heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
- In same frying pan add remaining ½ onion, remaining soya sauce and chilli sauce; cook for 2 minutes and remove.
- Cut buns into halves; apply little butter on insides and roast on an iron griddle.
- Layer bottom halves of buns with iceberg lettuce, kebab, onion rings and cheese; spread remaining mayonnaise on top and cover with other halves.

چکن برگر

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	200 گرام
گول بن	2 عدد
بڑی پیاز (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2،2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
سویا ساس	1½ کھانے کے چمچے
چلی ساس	3½ کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
مایونیز	5 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
مایونیز' آئس برگ لیٹس' پنیر کے سلائس	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ' ½ باریک کٹی ہوئی پیاز' ہری مرچیں' کالی مرچ' گرم مصالحہ' لال مرچ' ادرک' ½ سویا ساس' ½ چلی ساس' ½ مایونیز' انڈہ' ہرا دھنیا اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں' فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ قیمے کے 2 کباب بنائیں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس فرائنگ پین میں باقی پیاز' باقی سویا ساس اور باقی چلی ساس ڈال کر 2 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ بن گولائی میں درمیان کاٹیں' ان کے دونوں حصوں پر تھوڑا سا مکھن لگا کر توے پر سینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر پہلے آئس برگ لیٹس' پھر کباب' گول کٹی ہوئی پیاز' پنیر رکھیں' اس پر باقی مایونیز ڈال کر اوپری حصے پر رکھ دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Strawberry Pie

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ¼ cup
Icing sugar	2 tbsp
★ Butter (unsalted)	½ cup
Icecold water	4 tbsp
Egg (beaten)	½
Salt	1 pinch

Filling Ingredients:

Strawberries (cut in halves)	1 cup
Chocolate (melted)	½ cup
Strawberry jelly crystals	350 grams
Strawberries, fresh cream (whipped)	for garnishing

Method:

- Mix flour, sugar, egg and butter in a bowl with a fork till crumbly.
- Add water and knead into dough; refrigerate for 1 hour.
- Roll out into a disc and set in a deep Pyrex dish; place butter paper over it and put kidney beans on top.
- Bake dish in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove paper and beans and allow to cool.
- Remove from dish and layer with melted chocolate; refrigerate for a little while; layer with strawberries.
- Heat 1 cup water in a saucepan and dissolve jelly crystals; allow to cool.
- Pour jelly on top of strawberries and refrigerate to set.
- Garnish pie with cream and strawberries and serve.

★ Use refrigerated butter

اسٹرابیری پائی

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1¼ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچے
★ بغیر نمک کا مکھن	½ پیالی
برف کا پانی	4 کھانے کے چمچے
انڈہ (پھینٹا ہوا)	½ عدد
نمک	ایک چٹکی

بھرنے کے اجزاء:

اسٹرابیریز (درمیان سے کٹی ہوئی)	ایک پیالی
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	½ پیالی
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	350 گرام
اسٹرابیریز تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں میدہ، چینی، انڈہ اور مکھن کانٹوں کی مدد سے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح سے کرلیں پھر پانی شامل کرکے اسے گوندھیں اور ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس کی روٹی بیل کر گہری پائی ڈش پر سیٹ کردیں پھر چکنا کاغذ رکھ کر لوبیا رکھ دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ڈش سے نکالیں اس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ کی تہہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس پر اسٹرابیریز کی تہہ لگائیں۔ ساس پین میں ایک پیالی پانی گرم کریں اور جیلی کرسٹلز گھول کر تھوڑا ٹھنڈا کریں اور اسٹابیریز پر ڈال کر فرج میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار پائی کریم اور اسٹابیریز سے سجا کر پیش کریں۔

★ مکھن فرج میں رکھا ہوا استعمال کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Carabon

Ingredients:

Condensed milk	1 cup
Butter	2 tbsp
Melted chocolate	1 cup

Method:

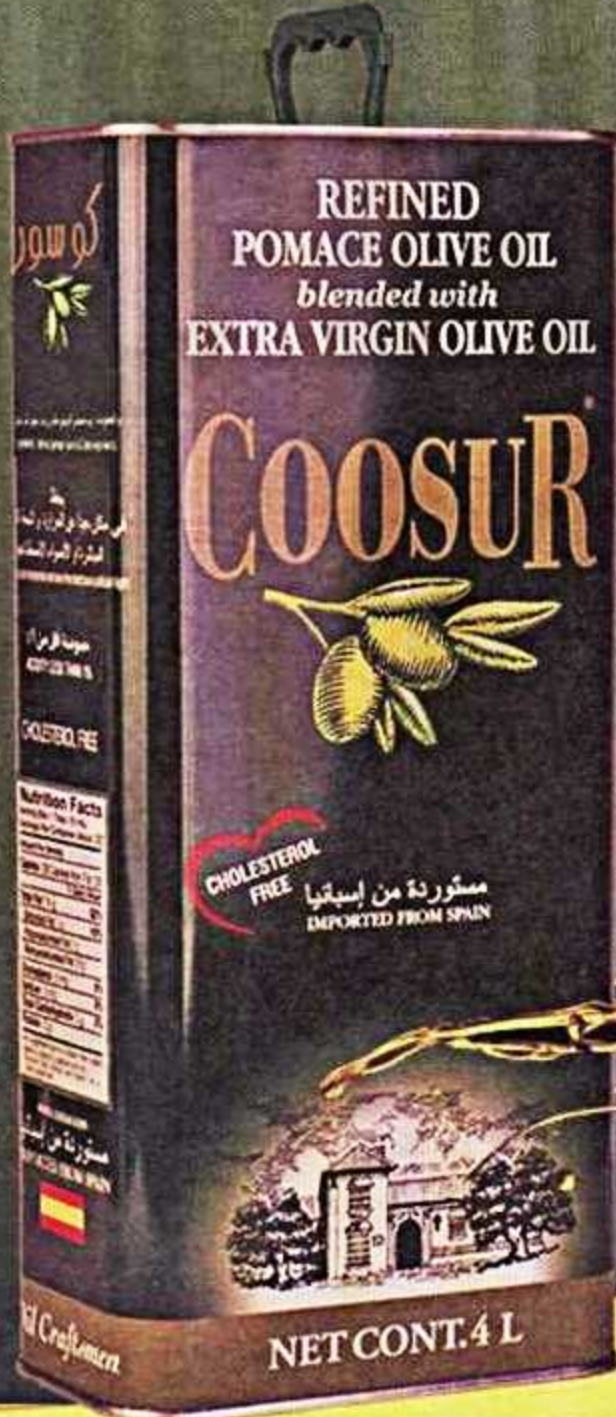
- Cook condensed milk and butter in a Pyrex dish in a microwave oven for 3 minutes; stir with a spoon after every 10 seconds.
- When milk turns golden remove from microwave.
- When cool, make small balls and coat with chocolate.
- Put chocolates in paper cups and refrigerate.

کیرابون

اجزاء:

کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پائریکس کی ڈش میں کنڈینسڈ ملک اور مکھن ڈال کر مائیکروویو اوون میں 3 منٹ کے لئے گرم کریں۔ اس دوران ہر 10 سیکنڈ کے بعد چمچہ چلائیں۔ جب آمیزہ سنہری ہو جائے تو اسے مائیکروویو اوون سے نکال لیں۔ جب تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس کی چھوٹی چھوٹی گیندیں بنائیں اور چاکلیٹ میں لپیٹ لیں۔ چاکلیٹس کو کاغذی پیالیوں میں رکھ کر فرج میں رکھ دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Malaysian Curry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onions	2
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Coconut milk	1 cup
Green chillies	4
Lemon juice	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Fennel powder	1 tsp
Curry leaves	6
Salt	to taste
Dried, round red chillies	6
Oil	½ cup
Fresh coriander	4 tbsp

Method:

- Blend yogurt, onion and green chillies in a blender and remove in a bowl.
- Add chicken pieces and remaining ingredients; keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot on low flame till dry.
- Add coconut milk and cook for few minutes; dish out.
- Heat oil in a frying pan and fry red chillies and curry leaves; pour on dish; serve hot.

ملائشین کری

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پیاز	2 عدد
دہی	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سونف	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	6 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں دہی پیاز اور ہری مرچیں ملا کر پیس اور ایک پیالے میں نکال لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور باقی اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل کا دودھ ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لال مرچیں اور کڑھی پتے تل کر ڈش پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

حاذق الہند حکیم سید ظفریاب علیؒ شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب علمائے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ

360 سالہ طبی خدمات

عزت مآب جناب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ جہانگیر خانجی، سجادہ نشین حضرت سلطان باہو حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

خاص امراض کا علاج

حضور خاتم المرسلین تمام اقوام و امم کے لئے ایک نسخہ شفاء لے کر آئے۔ آپ کا یہ آخری صحیفہ خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے یکساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو حرز جان بنایا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔

مرض قلب

سوال جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں ڈھائی سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل ڈوبنا شروع ہوتا ہے ماتھے پر پسینہ آتا ہے اور بے سدھ ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر بعد طبیعت درست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد اٹھتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکا ہوتا ہے اینجیوگرافی رپورٹ میں ڈاکٹرز نے دل کی دو شریانیں بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائی پاس سے ڈرتا ہوں میرے ایک دوست نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے علاج کروایا اور وہ اب تک نارمل ہے اور میرے بہنوئی جسے دل کا مرض لاحق تھا تین سال قبل ڈاکٹر نے بائی پاس کا کہا تھا مگر میرے دوست کے اصرار پر آپ سے دوا نسخہ قلب خاص منگوا کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے بالکل صحت یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر ارسال کر دیں میں تازندگی آپ کو دعائیں دونگا (میں نے رپورٹس ای میل کر دی ہیں)

جواب عبدالحمید وارثی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے اختلاج قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کریں انشاءاللہ دل کا مرض تاحیات نہ ہوگا۔

قد میں اضافہ (ان شاء اللہ قد بڑھے گا)

(ریاض احمد کراچی 21 سال، زاہدہ دبئی 22 سال، شمیر خان شارجہ 18 سال)
(انجیا پاٹیل ممبئی بھارت 21 سال) (بابر خان مردان 19 سال)
(زوبیہ قمر لاہور 18 سال) (صائمہ کراچی 20 سال) (عارفہ جاوید کوئٹہ 22 سال)

سوال ان تمام قارئین کا ہائٹ کورس کے استعمال سے اگلے قد میں حیرت انگیز تیزی سے اضافہ شروع ہو گیا ہے اور یہ اپنے علاج سے بہت خوش ہیں اور یہ کہتے ہیں کہ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کمتری ختم ہو گیا ہے اور انشاءاللہ اگر ہمارے قد میں اضافہ اسی تیزی سے ہوتا رہا تو ہم جلدی بڑے قد والوں میں شمار ہو جائے گے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

جواب کورس کو ختم ہونے سے پہلے منگوا لیں انشاءاللہ ہر ماہ قد میں 2 انچ تک کا اضافہ یقینی ہے اس لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاءاللہ 4 سے 6 انچ تک قد بڑھے گا دودھ دہی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ لیں اور خوش رہیں۔ حسد، غیبت، کینہ اور بغض سے بچیں۔ پنج وقتہ نماز ادا کریں۔ 100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج کی ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

موٹاپے کے مسائل

(کاشف کراچی 20 سال، بینش دبئی 23 سال، ذیشان خیالی دبئی 18 سال)
(انیلہ جاوید بنگلور بھارت 21 سال) (اسماعیل خان پشاور 19 سال)
(زوبیہ قمر لاہور 18 سال)

یہ سب خواتین کہتی ہیں کہ وہ اپنے موٹاپے کی وجہ سے بے حد پریشان تھیں اور کسی محفل میں جانے سے کتراتی تھیں کہیں تنقید کا نشانہ نہ بن جائیں اپنے آپ کو دبلا کرنے کی تمام تدابیر کر چکی تھیں مگر ہماری خوشی کی انتہا نہیں ہے حکیم صاحب کے تجویز کردہ سلمنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے ان سب کا وزن تیزی سے کم ہوا ہے۔ (فضیلہ شاہ (دبئی) کہتی ہیں کہ تین ماہ کے سلمنگ کورس سے 23KG وزن کم ہوا، صائمہ (ڈیفنس لاہور) دو ماہ میں 14KG وزن کم ہوا، انجنا کمار (دہلی) تین ماہ میں 22KG وزن کم ہوا، مسز پٹیل (سعودی عرب) ایک ماہ میں سلمنگ کورس سے 07KG وزن کم ہوا، مسز سلیم جعفری (بنگلور بھارت) تین ماہ میں 21KG وزن کم ہوا، مسز میر اخان (کینیڈا) 18KG، عالیہ (جونا گڑھ بھارت) 35KG، شہناز زیب (کراچی) نے 27KG وزن کم کیا۔

سوال سعدیہ خان (پشاور) حکیم صاحب ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے اسکے ساتھ لیکوریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر فاضل بال اور رنگت سیاہی مائل ہو رہی ہے تین سال قبل میرا وزن 52KG تھا جب کے میرا وزن 115KG ہے شدید الجھن کی شکار ہوں خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرما دیں میں تازندگی آپ کی مشکور رہوں گی۔

جواب محترمہ سعدیہ خان صاحبہ آپ میٹابولیک سسٹم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی کی شکار ہیں جس کی وجہ صرف وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کارگر ثابت نہیں ہو رہی کورس منگوا لیں انشاءاللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 5 سال پہلے والی پوزیشن پر واپس آ جائینگی۔

وزن، قد اور دیگر شعبوں کے مریض ہم سے ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ
ایزی پیسہ ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

شفاء منجانب اللہ

موٹاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقوہ، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اوری (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں۔
کراچی، راولپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070

ایم اے جناح روڈ 10/5-10، فلور رمپا پلازہ ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | ڈیفنس فیز V 1st فلور 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر C-21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

LIVELY WEEKENDS

Mint Chocolate Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	225 grams
Baking powder	1 tbsp
Cocoa powder	4 tbsp
Castor sugar	225 grams
Butter	225 grams
Eggs	4
Mint essence	1 tsp
Chocolate chips	100 grams

Icing ingredients

Icing sugar	225 grams
Mint essence	1 tsp
Green food colour	few drops
Butter	125 grams
Big chocolate chips	for garnishing

Method:

Mix butter, sugar and eggs in a bowl with an electric beater.
Add flour, essence, cocoa powder, baking powder and chocolate chips and mix with a spoon.
Set paper-cups in a muffin tray; fill batter with a spoon in cups. Bake in a pre heated oven at 160°C for 20 minutes.
Mix icing ingredients in a bowl with an electric beater.
Fill piping bag with it and decorate cupcakes with icing. Arrange chocolate chips on top. Serve.

منٹ چاکلیٹ کپ کیکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	225 گرام
بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
کوکو پاؤڈر	4 کھانے کے چمچے
کاسٹر چینی	225 گرام
مکھن	225 گرام
انڈے	4 عدد
پودینے کا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
چاکلیٹ چپس	100 گرام

آئسنگ کے اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی	225 گرام
پودینے کا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
ہرا رنگ	چند قطرے
مکھن	125 گرام
بڑے والے چاکلیٹ چپس	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مکھن، چینی اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں میدہ، ایسنس، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور چاکلیٹ چپس ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ملالیں۔ مفن ٹرے میں پیپر کپس سیٹ کریں، اس میں چمچے کی مدد سے آمیزہ ڈالیں اور ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 160°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالی میں آئسنگ کے اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیکس کے اوپر سجائیں ان پر چاکلیٹ چپس لگا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com

Potato, Peas and Raisin Kebabs

Ingredients:

Peas (boiled and mashed)	½ kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Desiccated coconut	½ cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Raisins	1 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lettuce (finely cut)	or decoration

Batter ingredients

Gram flour (sieved)	½ cup
Refined flour	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Baking soda	1 pinch
Turmeric powder	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for frying

Method:

- Mix peas, coconut, raisins, ginger, coriander, green chillies, lemon juice and salt in a bowl.
- Spread little potato on your palm; put little pea mixture in the centre and shape into small kebab. Repeat process to make more kebabs.
- Mix batter ingredients in a bowl. Coat kebabs with it.
- Heat oil in a wok and fry kebabs golden; dish out.
- Decorate dish with lettuce and serve.

آلواور مٹر کے کشمشی کباب

اجزاء:

مٹر (ابلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	½ کلو
آلو (ابلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	½ کلو
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کشمش	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
میدہ	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کھانے کا سوڈا	ایک چٹکی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مٹر، ناریل، کشمش، ادرک، دھنیا، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی پر تھوڑا سا آلو لیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا مٹر کا آمیزہ ڈالیں اور کباب بنا لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کباب تیار کر لیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں، کباب اس میں لپیٹیں لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں ڈش کو سلاد پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

چھوٹی سی اجوائن، بے شمار فوائد

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے

اجوائن کا استعمال بطور دوا زمانہ قدیم بلکہ قبل از مسیح سے ہو رہا ہے۔ کون ہے جو اجوائن کی افادیت سے واقف نہیں۔ سیاہی مائل بھورے رنگ اور تیز خوشبو کی مالک اجوائن کی 2 مشہور اقسام ہیں، پہلی دیسی اور دوسری خراسانی۔ اجوائن کو عربی میں کمون ملوکی فارسی میں تخم بنگ اور انگریزی میں کیروم سیڈز (carom seeds) کہتے ہیں۔ اجوائن جڑی بوٹیوں سے تعلق رکھنے والا سدا بہار پودا ہے جس میں سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ ان میں چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جو بطور مصالحہ بھی استعمال ہوتے ہیں۔ جب یہ بیج پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو انہیں جھاڑ کر الگ کر لیا جاتا ہے۔ ان بیجوں کو ہم اجوائن کے نام سے جانتے ہیں۔

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال فالج اور اعصابی طور پر کمزور مریضوں کے لئے انتہائی مفید ہے، یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے اور دل کو طاقت دیتی ہے۔

اگر چہرے اور ہاتھ پیروں میں سوجن آ جاتی ہو تو اجوائن کو شہد کے ہمراہ کھائیں۔

زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کریں اور باریک کپڑے میں باندھ کر سونگھیں۔ اس سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ہلکا پڑ جاتا ہے۔

اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے اُلٹی فوراً رک جاتی ہے اور یہی چند دانے منہ کا خراب ذائقہ بھی ٹھیک کر دیتے ہیں۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق اجوائن میں لیوٹیوئل (luteonil) نامی ایسا قدرتی مرکب پایا جاتا ہے جو بڑی عمر میں یادداشت کی کمزوری اور بھولنے کے مرض سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک کھانے کے چمچے اجوائن میں ہم وزن سفید زیرہ اور ایک چٹکی ادرک کا پاؤڈر ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے تیزابیت سے، جب کہ تھوڑی سی اجوائن پانی کے ہمراہ پینے سے جگر اور آنتوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔

بھوک نہ لگتی ہو اور پیٹ اکثر و بیشتر خراب رہتا ہو تو 3 چائے کے چمچے اجوائن کو 2 چائے کے چمچے لیموں کے رس میں ڈالیں اور اسے سائے میں رکھ کر سکھائیں۔ اس میں تھوڑا سا کالا نمک ملائیں اور نیم گرم پانی کے ہمراہ دن میں 3 مرتبہ کھائیں۔ اگر پیٹ میں مستقل درد رہتا ہے تو ایک چائے کا چمچہ سونف اور ½ چائے کا چمچہ اجوائن کو 2 پیالی پانی میں ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اسے چھانیں اور ہر کھانے کے بعد ایک پیالی پئیں۔

گیس کی بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے ادرک کا پاؤڈر، اجوائن اور کالا نمک ملائیں۔ گیس ہونے کی صورت میں اس کی تھوڑی سی مقدار کھا لیں۔

ٹشو پیپر میں اجوائن لپیٹ کر سونگھیں۔ نہ صرف شدید سر درد بلکہ درد شقیقہ (migraine) بھی بھاگ جائے گا۔

اجوائن کو پیس کر دہی میں ملائیں اور چہرے پر لگا کر ½ گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں، اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس سے دانوں کے نشان ہلکے پڑ جاتے ہیں۔

وزن کم کرنے میں بھی اجوائن معاون ثابت ہوتی ہے۔ ½ پیالی پانی میں تھوڑی سی اجوائن ڈال کر نہار منہ پینے سے جسم کی اضافی چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچہ اجوائن کھانے سے ایک ماہ میں 4 سے 5 کلو تک وزن میں کمی کی جا سکتی ہے۔

کالا زیرہ، مار چوب (asparagus)، میتھی دانے اور اجوائن ہم وزن ملا لیں۔ روزانہ صبح نہار منہ اس آمیزے کا ½ چائے کا چمچہ کھانے سے جوڑوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

ایک پیالی پانی میں 3 کڑھی پتے، 2 کشمش، ایک چٹکی اجوائن اور ایک چٹکی چینی ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں اور اسے چھان کر پی لیں۔ اگر بال سفید ہو رہے ہوں تو روزانہ یہ پانی پئیں اور پھر اثر دیکھیں۔

ذیابطیس کی شکایت کی صورت میں نیم کے پتے سائے میں سکھائیں۔ انہیں پیس کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ ایک چائے کا چمچہ نیم کا سفوف، ایک چائے کا چمچہ دودھ، ½ چائے کا چمچہ اجوائن اور ½ چائے کا چمچہ پسا ہوا سفید زیرہ ملا کر روزانہ رات میں پانی کے ہمراہ کھا لیں۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

بیماریوں سے بچنے کے لئے لہسن کھائیں

زمانہ قدیم سے مستعمل لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے

لہسن گزشتہ پانچ ہزار سال سے مختلف امراض میں بطور دوا استعمال ہو رہا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے جوے والا لہسن عام استعمال ہوتا ہے جب کہ پیاز کی شکل کا پہاڑی لہسن جس میں پھانکیں نہیں ہوتیں کم ملتا ہے، تاہم اس کے اثرات زیادہ تیز ہیں۔ لہسن کو عربی میں فوم' فارسی میں سیر' انگریزی میں گارلک روٹ اور پنجابی وسندھی میں تھوم کہتے ہیں۔ ایک مصری دستاویز کے حوالے سے 1550 سال قبل مسیح لہسن سے 22 امراض کی دوائیں تیار ہوئیں۔ روس کے ماہر علم طبیعات'' پائن دی ایلنڈر'' نے اسے 66 قسم کے امراض کا علاج تحریر کیا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر'' جی بی چانک'' اور'' مارگریٹ جانسن' مسیتو گا یونیورسٹی میں ریسرچ کیمسٹ' بھارت کے نیگور میڈیکل کالج کے ڈاکٹر'' آ رون'' کے علاوہ چین اور جاپان میں بیشتر ڈاکٹروں نے لہسن کو بیماریوں کا علاج دہندہ قرار دیا ہے۔ دنیائے طب کے بابا بقراط نے ڈھائی ہزار سال قبل مسیح لہسن کو قبض کشا کہنے کی ساتھ روز مرہ کی دوا قرار دیا تھا۔ پیغمبر اسلام محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاں بہت سے امراض کا علاج قرار دیا تھا وہاں بچھو کے کاٹنے پر لہسن کا پانی استعمال کرنے کی ہدایت کی تھی۔

لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے۔ ایک جدید تحقیق کہتی ہے کہ لہسن کئی بیماریوں' خصوصاً دل کے امراض سے بچاؤ میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق کچا پسا ہوا اور اپنی اصل خوشبو کے ساتھ لہسن دل کے امراض کے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔ یونیورسٹی آف کنٹیکٹ کے اسکول آف میڈیسن کے سائنس دانوں کو پہلی بار اس بارے میں ٹھوس شواہد ملے ہیں کہ تازہ کچلا ہوا لہسن' خشک لہسن کی نسبت دل کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ ماہرین کی ایک ٹیم نے یہ تجربہ چوہوں پر کیا۔ انہوں نے 30 دن تک چوہوں کو لہسن کھلایا۔ ان کی تحقیق سے یہ ظاہر ہوا کہ لہسن کے زیادہ تر فائدے اس کے اندر موجود غیر تکسیدی مرکبات کی وجہ سے نہیں ہوتے جیسا کہ عام طور پر سمجھا جاتا ہے بلکہ ان مرکبات کے بجائے لہسن میں موجود ہائیڈروجن سلفائیڈ وہ واحد کیمیائی جزو ہے جو لہسن کو کاٹنے یا کچلنے کے نتیجے میں بنتا ہے' دراصل دل کے لئے سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے' یہ جزو خون کی نالیوں کو کشادہ کر دیتا ہے۔ تحقیقاتی ٹیم کے ایک رکن دیپک داس کا کہنا ہے کہ خون کی نالیوں کے کشادہ ہونے سے ان میں دوران خون بہتر ہو جاتا ہے اور اس طرح دل کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تاہم ان کا کہنا ہے کہ جب لہسن کو پکا لیا جاتا ہے تو اس میں ہائیڈروجن سلفائیڈ پیدا نہیں ہو سکتا۔

اس کے علاوہ لہسن سے جن امراض میں فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے ان کی فہرست طویل ہے جیسا کہ بال خوری کی بیماری' جس میں بھنوؤں اور مونچھوں کے بال گر جاتے ہیں۔ لہسن پیس کر سرمہ ملا کر لگائیں تو بال دوبارہ اُگ آتے ہیں۔ لہسن بیماریوں سے بچاتا ہے' خون کے دباؤ کو کم رکھتا ہے۔ صبح نہار منہ ایک دو کچا لہسن کھاتے رہنے سے دل کے امراض نہیں ہوتے۔ لہسن کے استعمال سے نسیں پھیل جاتی ہیں اور فشار خون خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہونے کی صورت میں لہسن کی چٹنی بنا کر کھائیں تو معدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن میں سردی اور دائمی نزلہ وزکام' دمہ' کھانسی' امراض تنفس' آنتوں کی بیماریاں' امراض جلد' بلند فشار خون' فالج' لقوہ' رعشہ' نسیان' بہرا پن' سرطان' ذیابیطس' دردسر' آواز بیٹھنا' مرگی' تپ دق اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول جیسے بے شمار امراض کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tops Food & Beverages
3- National Park Road, Rawalpindi, Pakistan. E-mail: tops@comsats.net.pk

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

☆ کھانا پکانے کے دوران پیاز لال کرنے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے' تاہم اگر پیاز کو تلنے کے دوران اس میں چٹکی بھر نمک ڈال دیں تو پیاز فوراً لال ہو جائے گی۔

☆ اگر اپنے عام توے کو نان اسٹک توے میں بدلنا ہے تو آلو یا پیاز کے ایک ٹکڑے کو پہلے ہلکے گرم تیل میں بھگوئیں' پھر اس میں نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر توے پر اچھی طرح سے رگڑیں۔ آپ کا نان اسٹک توا تیار ہے۔

☆ اگر دانت صاف نہیں ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ نمک اور شہد ملا کر اس سے دانت صاف کریں' دانت چمک اٹھیں گے۔ اس کے علاوہ اگر کھانا کھانے کے بعد کوئی پھل کھا لیا جائے تو دانتوں پر میل نہیں جمتی۔ لیموں اور نمک کے آمیزے سے دانت برش کرنے سے بھی پیلے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔

☆ دھوپ میں نکلنے سے جل جانے والی رنگت کو درست کرنے کے لئے مسلا ہوا پپیتا اور سوکھا ہوا دودھ ملا کر آمیزہ بنائیں' چہرے کو پانی سے اچھی طرح سے دھو کر خشک کریں اور یہ آمیزہ چہرے اور گردن پر لگائیں۔

☆ چہرے پر دانے نکل آئیں تو کالی مرچوں کو گھس کر چہرے پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے صاف ہو جائیں گے۔

☆ لیموں اور چینی کے آمیزے کو چہرے پر ملیں۔ بلاناغہ یہ عمل دہرانے سے چہرے کے داغ' دھبے' جھائیاں اور دانے صاف ہو جائیں گے۔

☆ جسم میں حیاتین اور معدنیات کی ضرورت کو پورا کرنے کا سب سے بہترین اور اولین ذریعہ انڈے ہیں۔ انہیں اُبال کر کھائیں یا تل کر' یہ جسم کی معدنیات اور حیاتین کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

☆ دہی اگر بہت کھٹی ہوگئی ہے تو اسے ضائع کرنے کے بجائے اس میں چاندی کے زیور بھگو دیں اور تھوڑی دیر بعد دھولیں زیور بالکل چمک اٹھیں گے۔

☆ قالین پر اگر چائے گر جائے تو اس جگہ فوراً پسا ہوا نمک چھڑک دیں' خشک ہونے پر گیلے کپڑے سے صاف کرلیں' چائے کا دھبا غائب ہو جائے گا۔

☆ چمڑے کی اشیاء کو چمکانے کے لئے نرم کپڑے کو لیموں کے رس میں ڈبو کر ان اشیاء پر رگڑیں' چمڑے کی اشیاء چمک اٹھیں گی۔

☆ ایش ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں' سگریٹ کی بو آپ کے علاوہ دوسروں تک نہیں پہنچے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

ٹوٹکے

سر میں درد کے لئے

چائے کے ٹھنڈے قہوے میں لیموں کا رس ملا کر اسے بچے کے ماتھے' گلے اور گالوں پر ہلکا سا لگائیں اس سے سر میں درد نہیں ہوگا۔

مٹی کی ہانڈی مضبوط بنانے کے لئے

مٹی کی ہانڈی پر بغیر دھوئے اندر باہر سرسوں کا تیل لگا کر پورا دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ دوسرے دن اسے دھو کر استعمال کریں ہانڈی مضبوط ہو جائے گی۔

مٹر محفوظ کرنے کے لئے

زیادہ تعداد میں مٹر محفوظ کرنے کے لئے انہیں چھیلیں۔ ایک دیگچی میں پانی اُبالیں' اس میں ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ چینی ڈالیں اور فوراً ہی مٹر چھان لیں۔ انہیں ایئر ٹائٹ تھیلیوں میں بھر کر رکھیں اور سال بھر مزے سے پکائیں۔

نیل پالش کے داغ دُور کرنے کے لئے

اگر کسی کپڑے پر نیل پالش کا داغ لگ جائے تو اسے پہلے نیل پالش ریموور سے مٹائیں۔ اسی جگہ پر میٹھا سوڈا لگا کر تھوڑی دیر رکھ دیں' پھر صاف پانی سے دھولیں۔

سُوکھے ہونٹ تروتازہ بنانے کے لئے

اگر ہونٹ زیادہ سُوکھتے ہوں تو بالائی' عرق گلاب اور گلیسرین ہم وزن لے کر انہیں رات کو سوتے وقت لگائیں۔ جلد ہی ہونٹ تروتازہ ہو جائیں گے۔

ناخن کھانے کی عادت چھڑانے کے لئے

بعض لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ناخن کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھڑانے کے لئے ناخنوں پر نیم کا عرق لگالیں۔ اب جب بھی آپ ہاتھ منہ میں لے جائیں گے تو کڑواہٹ محسوس کر کے ہاتھ ہٹالیں گے۔ چند ہی دنوں میں ناخن چبانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔

دانت آرام سے نکلنے کے لئے

توے کو اچھی طرح سے دھو کر چولہے پر رکھیں' سہاگے کا ایک ٹکڑا اس پر رکھیں تو جیسے ہی گرم ہوگا سہاگہ جل جائے گا' چولہا بند کر دیں۔ 3 کھانے کے چمچے شہد لیں اس میں لکڑی کی تیلی کی مدد سے سہاگے کا ٹکڑا ڈال دیں۔ دن میں 3 سے 4 مرتبہ انگلی کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس سے بچے آسانی سے دانت نکالیں گے اور موٹے بھی ہوں گے۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
www.paksociety.com

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS